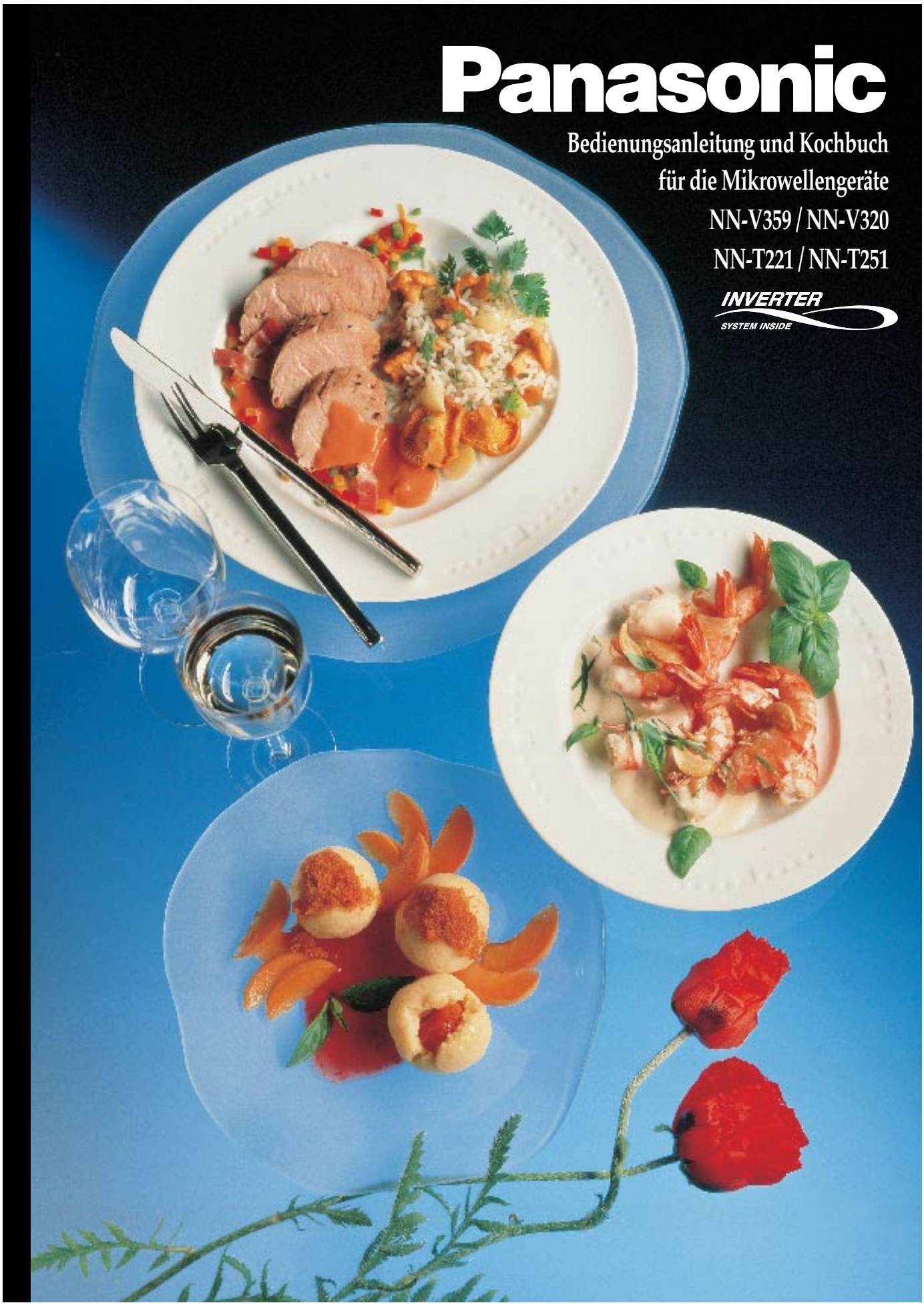


Panasonic

Bedienungsanleitung und Kochbuch
für die Mikrowellengeräte
NN-V359 / NN-V320
NN-T221 / NN-T251

INVERTER
SYSTEM INSIDE

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch

Sie haben mit Ihrem Panasonic Mikrowellengerät eine gute Wahl getroffen.
Mit diesem modernen Zusatzgerät wird Ihre tägliche Arbeit in der Küche wesentlich erleichtert. Das Mikrowellengerät soll den Gas- oder Elektroherd natürlich nicht vollkommen ersetzen, sondern eben sinnvoll ergänzen. Dazu ist es hervorragend geeignet. Die einzigartige PANASONIC Inverter-Technologie macht es möglich, in noch kürzerer Zeit die Lebensmittel noch vitaminschonender anzurichten, und das bei gleichzeitig geringerem Energieverbrauch.
Neben dem schonenden Kochen mit Mikrowelle ist das Gerät ein idealer Helfer für die schnelle Zubereitung von Terrinen oder auch zum Schmelzen von Schokolade und Gelatine.
Zusätzlich zur reinen Mikrowellenfunktion ist Ihr Mikrowellengerät noch mit einem Quarzgrill ausgestattet (NN-V359/NN-V320). Jetzt können Sie Fleisch und Geflügel bräunen, grillen oder auch Aufläufe gratinieren.
Darüberhinaus ermöglicht unsere bewährte Gewichtsautomatik eine komfortable und sichere Bedienung: Die Geräte NN-V359/NN-V320 und NN-T221/ NN-T251 verfügen über eine Gewichtsautomatik zum Auftauen, Erwärmen, Garen und Kombinationsgaren (nur NN-V359/NN-V320). Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles über Funktion, Einsatz und Anwendungsmöglichkeiten des Mikrowellengerätes.
Freuen Sie sich auf die leckeren Rezepte, die speziell für Ihr Gerät in der Panasonic-Testküche erprobt wurden. Wir möchten Ihnen hiermit einen Einblick in die Mikrowellen-Kochkunst geben. Damit sind Ihrer Kreativität natürlich keine Grenzen gesetzt und, schließlich finden sich natürlich noch viele andere Rezeptideen zum Ausprobieren in Zeitschriften und Kochbüchern.
Viel Freude bei der Zubereitung der Speisen und guten Appetit wünscht Ihnen

die PANASONIC Deutschland GmbH
die PANASONIC Austria Handelsgesellschaft mbH

© 2001 by Panasonic Marketing Europe GmbH
Winsbergring 15
22525 Hamburg

Veröffentlichungen, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Panasonic Marketing Europe GmbH.

Inhaltsverzeichnis

Bedienungsanleitung

ALLGEMEINES:

Aufstellen und Anschließen des Mikrowellengerätes 2
Warnung 3
Wichtige Hinweise 3
Pflege des Mikrowellengerätes 4
Technische Daten 4

AUSSTATTUNG:

Schematische Ansicht/Bedienfeld des Mikrowellengerätes 5

BEDIENUNG:

Einstellen der Uhrzeit 6
Digitale Laufschrift 6
Leistungs- und Zeiteingabe
▸ für den Mikrowellenbetrieb 7
▸ für den Grillbetrieb (NN-V359/NN-V320) 8
▸ für den Grillkombinationsbetrieb (Grill + Mikrowelle) (NN-V359/NN-V320) 8
Gewichtsautomatik 9
Zeitvorwahl, Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit und Signalwecker-Funktion 10
Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb 10
Kindersicherung 11
Präsentation aller Funktionen zu Demonstrationszwecken 11

Kochbuch

ALLGEMEINE HINWEISE:

Der Aufbau und das Zubehör Ihres Mikrowellengerätes 12
Mikrowellen und ihre Wirkung 12
Die Vorteile der Mikrowelle 13
Praktische Tips 13
Das geeignete Geschirr 14
Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten 14
Die Garzeit im Mikrowellengerät 15
Die Mikrowellenleistungsstufen 15
Der Quarzgrill (NN-V359/NN-V320) 16
Die Grillkombination (NN-V359/NN-V320) 16
Gewichtsautomatik (allgemein) 17
▸ zum Auftauen 17
▸ zum Erwärmen 18
▸ zum Garen 19
▸ zum Kombinationsgaren (NN-V359/NN-V320) . . . 20

REZEPTTEIL:

Vorspeisen und Zwischengerichte 21
Eintöpfe, Suppen und Ragouts 22
Aufläufe und Gratins 23
Fisch und Fleisch . . . . . 24 - 26
Geflügel 27
Gemüse und Beilagen 28
Saucen 29
Süßspeisen 30

TABELLEN:

Auftauen im Mikrowellengerät (allgemein) 31
Auftauen von Brot, Kuchen und Torten 31
Auftauen von Molkereiprodukten und Wurst 32
Auftauen von Obst 32
Auftauen von Fleisch 33
Erwärmen 33
Erwärmen von Babynahrung 33
Garen von Beilagen und Getreide 34
Garen von Gemüse 35
Garen von Fisch 35
Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Toast (NN-V359/NN-V320) 36
Auftauen und Erwärmen von tiefgekühlten (TK-) Fertiggerichten 37
Auftaugaren von tiefgekühltem (TK-) Gemüse 37
Auftaugaren von tiefgekühltem (TK-) Fisch 38
Aufbacken von tiefgekühlten (TK-) Brötchen (NN-V359/NN-V320) 38
Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK)-Produkten (NN-V359/NN-V320) 39

ALPHABETISCHES REZEPTREGISTER 40

TIPS UND TRICKS 41

Bitte beachten Sie:

▸ Alle Rezepte sind, falls nicht anders angegeben, für 2 Personen bestimmt.

Bitte nachfolgende Gebrauchsanleitung und Sicherheitshinweise sorgfältig durchlesen und aufbewahren.

Aufstellen und Anschließen des Mikrowellengerätes

Verwendung des Gerätes

1. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln entsprechend der nachfolgenden Bedienungsanleitung zu verwenden.
2. Dieses Gerät ist nur für den Haushaltsgebrauch konzipiert.

Auspacken des Gerätes

Beim Auspacken des Gerätes sämtliches Verpackungsmaterial entfernen. Überprüfen Sie das Gerät auf Beschädigungen wie z.B. Stoßstellen, gebrochene Türverriegelungen oder Risse in der Tür. Sofort den Händler benachrichtigen, wenn das Gerät beschädigt ist. Kein beschädigtes Mikrowellengerät installieren.

Erdungsvorschriften

WICHTIG: ZUR SICHERHEIT VON PERSONEN MUSS DIESES GERÄT GEERDET SEIN!
Ist die Steckdose nicht geerdet, muß der Kunde die Steckdose durch eine ordnungsgemäße Schutzkontaktsteckdose ersetzen lassen.

Betriebsspannung

Die Netzspannung muß der auf dem Typenschild des Mikrowellengerätes angegebenen Spannung entsprechen. Wird eine höhere Netzspannung als angegeben verwendet, so kann ein Brand entstehen oder sonst ein Unfall die Folge sein.

Aufstellen des Gerätes

1. Stellen Sie das Mikrowellengerät auf eine feste, ebene Stellfläche.
2. Die Stellfüße dürfen nicht entfernt werden.
3. Das Mikrowellengerät muß eine ausreichende Luftzirkulation haben, um ordnungsgemäß betrieben werden zu können. Sicherheitsrichtlinien empfehlen daher die Einhaltung eines Mindestabstands von 15 cm nach oben, 10 cm zur Rückwand sowie 5 cm zur einen und 40 cm zur anderen Seite.

3a. Die Lüftungsöffnungen auf der Rück- und Unterseite des Gehäuses nicht verdecken. Sind diese Öffnungen blockiert, während das Gerät arbeitet, kann das Gerät überhitzen. In diesem Fall stellt sich das Mikrowellengerät durch den Überhitzungsschutz ab und kann erst wieder in Betrieb gesetzt werden, wenn es abgekühlt ist.

4. Das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe eines Gas- oder Elektroherdes usw. aufstellen.
5. Beim Aufstellen bzw. Einbau des Gerätes unbedingt darauf achten, daß das Mikrowellengerät schnell und einfach durch Ziehen des Netzsteckers oder durch Ausschalten der Installationssicherung vom Netz getrennt werden kann.
6. Das Netzanschlußkabel darf die Gerätegehäuseoberfläche nicht berühren, da diese während des Betriebes heiß wird.

6a. Achten Sie bei Anschluß von anderen Elektrogeräten in der Nähe des Mikrowellengerätes darauf, daß die Netzanschlußleitungen nicht mit dem Gerätegehäuse in Berührung kommen oder unter der Gerätetür eingeklemmt werden.

Inbetriebnahme des Gerätes

Nur NN-V359/NN-V320

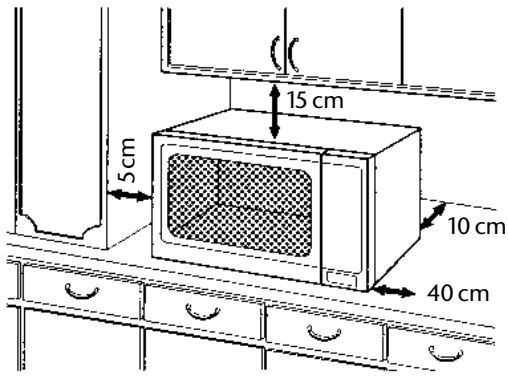
Vor der ersten Benutzung bitte unbedingt das Gerät ohne Zubehör und ohne Lebensmittel für 10 Minuten mit stärkster Grillstufe (■ 3) und ohne Mikrowellenfunktion in Betrieb setzen.
Damit ist sichergestellt, daß konservierende Ölreste im Garraum vollständig verbrennen und die Lebensmittel geschmacklich nicht beeinträchtigen.

Glasdrehteller und Rollenring

1. Das Mikrowellengerät nicht ohne den dazugehörigen Drehteller und Rollenring in Betrieb setzen.
2. Keine anderen Drehteller oder Rollenringe für dieses Mikrowellengerät benutzen.
3. Das Lebensmittel nicht direkt auf dem Drehteller auftauen, erwärmen oder garen.
4. Keine heißen Speisen oder Behälter auf den kalten Drehteller stellen. Umgekehrt sollten Sie auch keine gefrorenen Lebensmittel oder Gefäße auf den heißen Drehteller stellen.
5. Der Drehteller kann rechts oder linksherum laufen. Dies stellt keine Fehlfunktion dar.

Automatischer Entlüftungsbetrieb

Während und nach Gerätebetrieb setzt automatisch der Entlüftungsbetrieb ein. Dies ist keine Fehlfunktion, sondern dient zum Abkühlen der elektronischen Bauteile. Der Entlüftungsbetrieb schaltet sich automatisch wieder ab.



Warnung

1. Das Gerät nicht in Betrieb setzen, wenn das Netzanschlußkabel, der Netzstecker oder die Türdichtungsflächen beschädigt sind bzw. wenn das Mikrowellengerät nicht ordnungsgemäß arbeitet oder eine sichtbare Beschädigung aufweist.
2. Das Mikrowellengerät darf ausschließlich vom qualifizierten Panasonic Kundendienstpersonal geprüft oder repariert werden. Sollten Sie einen Techniker in Anspruch nehmen, der nicht insbesondere für Mikrowellengeräte geschult wurde, könnte dies gefährlich sein.
3. Das Mikrowellengerät nicht im Freien benutzen.
4. Das Netzanschlußkabel oder den Netzstecker nicht in Wasser tauchen.
5. Das Netzanschlußkabel nicht mit heißen Oberflächen in Berührung bringen.
6. Das Netzanschlußkabel nicht über Tisch- oder Thekenkanten hängen lassen.
7. Die Lüftungsöffnungen nicht verdecken bzw. blockieren.
8. Während des Betriebs wird die Oberfläche des Mikrowellengerätes heiß. Bei Benutzung ist somit Vorsicht geboten, und Kinder müssen ferngehalten werden.
9. Kindern darf die Benutzung des Gerätes ohne Aufsicht nur erlaubt werden, wenn eine ausreichende Anweisung gegeben wurde, die das Kind in die Lage versetzt, das Gerät in sicherer Weise bedienen und die Gefahr einer falschen Bedienung verstehen zu können.
10. Im Garraum des Mikrowellengerätes dürfen keine Gegenstände aufbewahrt werden, die bei unbeabsichtigtem Einschalten des Gerätes eine Gefahr für die Umgebung darstellen.
11. Weder rohe oder gekochte Eier in der Schale, noch gepellte hartgekochte Eier mit Mikrowelle erhitzen oder kochen. Durch den entstehenden Druck würden sie platzen.
12. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten im Mikrowellengerät kann durch kurzfristiges Aufkochen (Siedeverzug) die Flüssigkeit im Gerät oder bei der Entnahme schlagartig verdampfen und explosionsartig aus dem Gefäß geschleudert werden. Dies kann zu Verbrennungen führen!
    Sie vermeiden einen Siedeverzug, indem Sie beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Gläsern oder Tassen immer ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen oder größere Gefäße mit einem Deckel bzw. Teller abdecken.
13. Keine geschlossenen Konserven oder Flaschen zum Garen oder Aufwärmen benutzen. Diese könnten platzen.
14. Babynahrung in Fläschchen oder Gläsern nach dem Erhitzen gut schütteln oder durchrühren, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbrennungen zu vermeiden.
15. Wenn Behälter aus Kunststoff, Papier oder anderen leicht entflammbaren Materialien zum Erwärmen verwendet werden, darf das Gerät nicht unbeaufsichtigt betrieben werden! Diese Behälter könnten sich entzünden.
16. Nicht versuchen Kleidungsstücke, Zeitungen oder andere Materialien im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.
17. Hochprozentigen Alkohol nicht zu hoch erhitzen, da er sich entzünden könnte. Deshalb nur die benötigte Zeit einstellen und den Vorgang beobachten.
18. Erhitzen Sie keine großen Mengen Speiseöl. Diese könnten sich entzünden.

Wichtige Hinweise

1. Das Mikrowellengerät muß an das Netz über eine mindestens 10-A-(T)-Installationssicherung angeschlossen werden.
2. Achten Sie auf mögliche Beschädigungen des Mikrowellengerätes, z. B. der Türdichtungsflächen und des Netzanschlußkabels.
3. Ist Ihr Mikrowellengerät beschädigt oder tritt eine Störung auf, ist der weitere Betrieb untersagt. Ziehen Sie bitte den Netzstecker oder schalten Sie die Sicherung aus. Wenden Sie sich umgehend an den nächstgelegenen, autorisierten Panasonic Kundendienst.
4. Das Gehäuse des Gerätes in keinem Fall abbauen. Es ist für alle, außer für eine dafür ausgebildete Person gefährlich, irgendeine Wartungs- oder Reparaturarbeit auszuführen, die die Entfernung einer Abdeckung erfordert, da sie den Schutz gegen Strahlenbelastung durch Mikrowellenenergie sicherstellt.
5. Die eingebaute Garraumlampe und das Netzanschlußkabel dürfen nur vom Panasonic Kundendienst ausgetauscht werden.
6. Vermeiden Sie jegliche Gewalteinwirkung oder Manipulation an der Tür, an den Kontrolleinrichtungen und den Sicherheitsvorrichtungen. Reparaturen dürfen ausschließlich vom Fachmann durchgeführt werden!
7. Dieses Gerät sollte nur durch einen qualifizierten Kundendienst gewartet werden. Setzen Sie sich mit dem nächsten autorisierten Kundendienst in Verbindung, um das Gerät überprüfen, reparieren oder einstellen zu lassen.
8. Prüfen Sie vor der ersten Benutzung Ihres Geschirrs, ob es für den Gebrauch im Mikrowellengerät geeignet ist (siehe Seite 14).
9. Nehmen Sie das Mikrowellengerät nie ohne Lebensmittel in Betrieb. Dies kann zu Beschädigungen des Gerätes führen. Eine Ausnahme gilt für die erste Inbetriebnahme und Reinigung (Ausbrennen) des Gerätes (nur NN-V359/NN-V320).
10. Falls es im Gerät zu einem Brand kommt oder Rauch entsteht, die Stopp-/Löschtaste drücken und die Gerätetüre geschlossen halten um etwaige Flammen zu ersticken. Den Netzstecker aus der Steckdose ziehen oder die Stromversorgung am Stromkreisunterbrecher oder der Sicherung unterbrechen.
11. Beim Zubereiten von sehr kleinen Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt wird die Feuchtigkeit sehr schnell entzogen. Die Lebensmittel könnten austrocknen und verbrennen, wenn sie zu lange einer hohen Mikrowellenleistung ausgesetzt werden.
12. Bei Verwendung von Metall im Garraum, z. B. Geschirr, Aluminiumfolie, Fleischspieße usw. kann es beim Betrieb mit Mikrowelle zur Funkenbildung kommen (siehe „Das geeignete Geschirr" Seite 14).

Pflege des Mikrowellengerätes

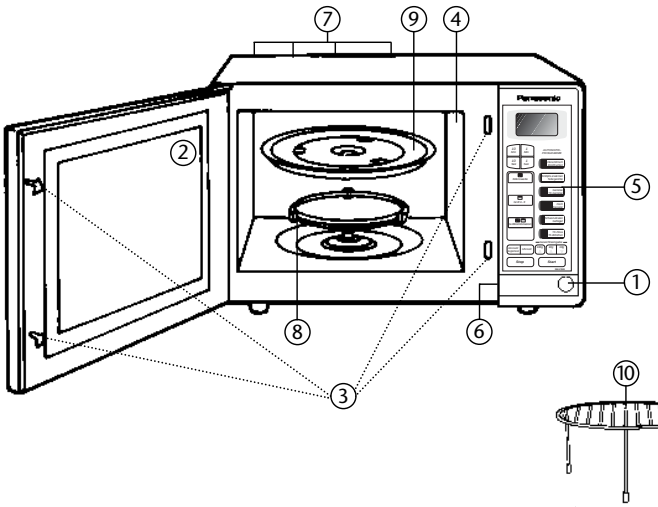
1. Vor dem Reinigen den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
2. Halten Sie stets den Garraum, den Glasdrehteller sowie das Zubehör des Gerätes sauber. An den Garraumwänden haftende Essensreste oder übergelaufene Flüssigkeiten können Mikrowellen absorbieren. Dies kann ggf. Funkenbildung verursachen. Entfernen Sie solche Spritzer von Speisen oder Flüssigkeiten mit einem feuchten Tuch.
3. Die Benutzung von starken Reinigungs- oder Scheuermitteln ist zu vermeiden. Sollte das Gerät sehr verschmutzt sein, bedienen Sie sich eines milden Reinigungsmittels.
4. Versehentlich auf lackierte oder kunststoffbeschichtete Oberflächen gelangtes Reinigungsmittel sofort mit Wasser abwischen, sonst entstehen matte Stellen.
5. Das Gehäuse des Gerätes sollte feucht abgewischt und mit einem weichen Tuch getrocknet werden. Achten Sie darauf, daß kein Wasser durch die Entlüftungsschlitze ins Geräteinnere gelangt, da das Gerät sonst Schaden nehmen könnte.
6. Ist das Bedienfeld verschmutzt, säubern Sie dieses mit einem feuchten, weichen Tuch. Damit es nicht zu einem unvorhergesehenen Betrieb des Gerätes kommt, lassen Sie die Tür des Mikrowellengerätes beim Säubern geöffnet.
7. Benutzen Sie milde Reinigungsmittel zum Säubern der Türdichtungen und Türdichtungsflächen, da diese sonst angegriffen und beschädigt werden könnten.
8. Während des Betriebes kann sich durch Verdampfen von Feuchtigkeit innen oder außen auf dem Sichtfenster des Gerätes Kondenswasser niederschlagen und eventuell unter der Tür abtropfen. Dieser Vorgang ist normal und kann verstärkt bei niedrigen Raumtemperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit auftreten. Die Sicherheit des Gerätes ist dadurch nicht beeinträchtigt. Bitte nach dem Betrieb das Kondenswasser mit einem weichen Tuch abwischen.
9. Bitte den Drehteller herausnehmen und abkühlen lassen, bevor Sie diesen in lauwarmem Seifenwasser oder in der Spülmaschine reinigen.
10. Der Rollenring und die Vertiefung im Geräteboden sollten regelmäßig gereinigt werden. Damit werden unnötige Betriebsgeräusche vermieden und die Ansammlung von Lebensmittelresten verhindert. Einfach den Boden mit einem feuchten Tuch auswischen und anschließend trocknen. Der Rollenring kann in mildem Seifenwasser gereinigt werden.
    Achten Sie darauf, daß Sie den Rollenring und Drehteller nach dem Reinigen wieder richtig einsetzen.
11. Warnung: Um das Gerät vor Korrosion im Garraum oder an der Gerätetür durch auftretenden Wasserdampf (Kondenswasser) zu schützen, bitte nach jedem Gebrauch gründlich trockenwischen.

Technische Daten

	NN-V359/NN-V320	**NN-T221/NN-T251**
Netzspannung:	230V 50Hz	230V 50 Hz
Leistungsaufnahme:	Maximum 1790 Watt Mikrowelle 1140 Watt Grill 1110 Watt In Bereitschaft 2.2 Watt	Mikrowelle 1140 Watt In Bereitschaft 2.2 Watt
Ausgangsleistung:	Mikrowelle 900 Watt (IEC 705) Grill 1100 Watt	Mikrowelle 900 Watt (IEC 705)
Äußere Abmessungen:	(BxTxH) 458x315x299mm	(BxTxH) 458x315x299mm
Garraumabmessungen:	(BxTxH) 310x298x220mm	(BxTxH) 310x298x220mm
Gewicht:	Ca. 12 Kg	Ca. 11 Kg

Die Angaben über Gewicht und Abmessungen sind Annäherungswerte.

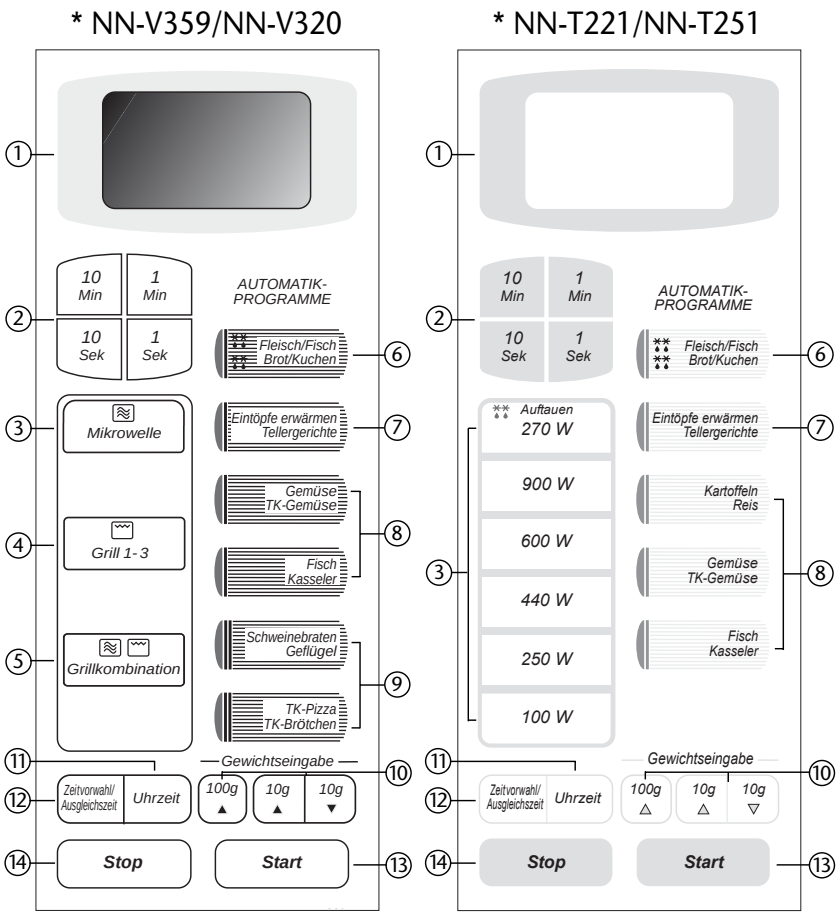
Schematische Ansicht



(NN-V359/NN-V320)

① Türöffner
② Sichtfenster
③ Türsicherheitsverriegelungen
④ Garraumbeleuchtung
⑤ Bedienfeld
⑥ Typenschild
⑦ Äußere Entlüftungsschlitze
⑧ Rollenring
⑨ Glasdrehteller
⑩ Rost (NN-V359/NN-V320)

Bedienfeld

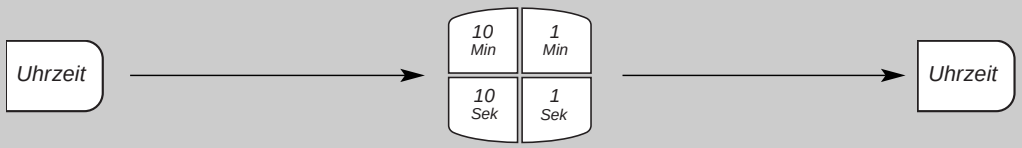


* Das Kontrollfeld Ihres Mikrowellengerätes kann sich von dem hier gezeigten in Form und Farbe unterscheiden; die Bedruckung und die Funktion der Tasten sind jedoch gleich.

① Digitalanzeige/Anzeigenfeld
② Zeiteingabetasten
③ Leistungswahltaste für den Mikrowellenbetrieb
④ Taste für den Grillbetrieb
⑤ Taste für den Grillkombinationsbetrieb
⑥ Taste für die Gewichtsautomatik zum Auftauen
⑦ Taste für die Gewichtsautomatik zum Erwärmen
⑧ Tasten für die Gewichtsautomatik zum Garen
⑨ Tasten für die Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren
⑩ Gewichtseingabetasten (▲ aufwärts bzw. ▼ abwärts)
⑪ Taste für die Uhrzeit
⑫ Taste für Zeitvorwahl, Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit, Signalwecker
⑬ Starttaste:
Durch Drücken der Starttaste beginnt das Mikrowellengerät zu arbeiten. Wird die Tür geöffnet bzw. die Stop-/Löschtaste während des Betriebs einmal betätigt, muß die Starttaste erneut gedrückt werden, damit das Gerät wieder arbeitet.
⑭ Stop-/Löschtaste:
Durch einmaliges Drücken der Stop-/ Löschtaste wird der Betrieb des Gerätes unterbrochen. Durch zweimaliges Drücken werden alle Eingaben gelöscht und in der Digitalanzeige erscheint wieder die Uhrzeit.

Einstellen der Uhrzeit

Wird der Netzstecker des Mikrowellengerätes angeschlossen, erscheint „HERZLICH WILLKOMMEN VOR GEBRAUCH DIESES GERAETES BITTE BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN" in der Digitalanzeige. Das Gerät ist betriebsbereit. Zum Einstellen der Uhrzeit verfahren Sie bitte folgendermaßen:



- Betätigen Sie die Taste für die Uhrzeit.
  - ▶ Der Doppelpunkt blinkt.
  - ▶ 'UHRZEIT EINGEBEN' erschient in der Digitalanzeige.
- Stellen Sie durch Drücken der Zeiteingabetasten die korrekte Uhrzeit ein (24-Stunden-Uhr).
  - ▶ Die Uhrzeit erscheint in der Digitalanzeige, der Doppelpunkt blinkt.
- Betätigen Sie erneut die Taste für die Uhrzeit.
  - ▶ Der Doppelpunkt hört auf zu blinken und die Uhrzeit ist eingestellt.

Beispiel:
Wenn Sie 14:25 einstellen wollen, drücken Sie auf die Zeiteingabetasten von links nach rechts wie folgt:

Anmerkungen:
1. Wenn Sie die Uhrzeit korrigieren wollen, drücken Sie erneut die Taste für die Uhrzeit, um die eingestellte Zeit zu löschen. Der Doppelpunkt beginnt zu blinken. Stellen Sie die korrekte Uhrzeit wie oben beschrieben ein.
2. Die Uhr zeigt die richtige Zeit an, bis der Stecker aus der Steckdose gezogen wird oder evtl. ein Stromausfall eintritt.

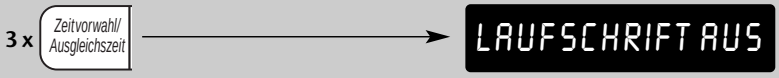
Digitale Laufschrift

Diese Ausstattung erleichtert Ihnen die Bedienung Ihres Mikrowellengerätes. Sie dient als zusätzliche Hilfestellung, besonders dann, wenn Sie noch nicht soviel Erfahrung mit der Mikrowelle besitzen. Nach Betätigen einer Taste im Bedienfeld durchläuft erst die jeweilige Eingabe (Leistung, Zeit, Funktion bzw. gewähltes Automatikprogramm) die Digitalanzeige und anschließend der nächste Bedienschritt/Hinweis (siehe Beispiel rechts). Wenn Sie sich in der Bedienung Ihres Gerätes sicher sind, kann die digitale Laufschrift selbstverständlich auch gelöscht werden. Leistungs-, Zeit- und Funktionseingaben erscheinen dann weiterhin in der Digitalanzeige, Bedienschritte oder Hinweise jedoch nicht mehr.

Beispiel:
Maximale Mikrowellenleistungsstufe (900 Watt), 10 Minuten

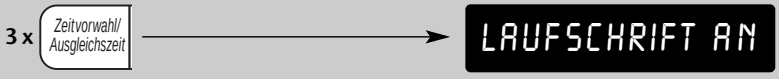
1. Drücken Sie die Leistungswahltaste. In der Digitalanzeige erscheint:
   ---900 WATT---ZEIT EINGEBEN---
   (Mikrowelle — NN-V359/NN-V320; 900 W — NN-T221/NN-T251)
2. Geben Sie die Zeit über die Zeiteingabetasten ein. In der Digitalanzeige erscheint:
   ---STARTTASTE BETAETIGEN---
3. Betätigen Sie die Starttaste (Start).

Löschen:



- Drücken Sie 3mal die Taste für die Zeitvorwahl/Ausgleichszeit
- Die digitale Laufschrift ist gelöscht.
  - ▶ Die Eingabe der Leistung, Funktion oder Zeit erscheint in der Digitalanzeige, Bedienungshinweise jedoch nicht mehr.

Erneute Eingabe:



- Drücken Sie 3mal die Taste für die Zeitvorwahl/Ausgleichszeit
- Die digitale Laufschrift ist aktiviert.
  - ▶ Die jeweiligen Eingaben über die Tastatur des Bedienfeldes und nachfolgende Bedienungshinweise durchlaufen das Anzeigenfeld.

Leistungs- und Zeiteingabe für den Mikrowellenbetrieb

Mikrowelle

Folgende sechs Mikrowellenleistungsstufen zeichnen Ihr Gerät aus:

900 Watt	Garen, Ankochen, Eintöpfe und Ragouts erhitzen	1 x drücken
600 Watt	Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen	3 x drücken
440 Watt	Speisen weitergaren, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen	4 x drücken
270 Watt	Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen auftauen	2 x drücken
250 Watt	Ausquellen von z. B. Reis und Grieß	5 x drücken
100 Watt	Auftauen von empfindlichen Lebensmitteln wie z. B. Sahnetorten/Hefeteig gehen lassen	6 x drücken

Ein-Phasen-Betrieb: Eingabe von einer Leistung und Zeit.

NN-V359/NN-V320 NN-T221/NN-T251

- Geben Sie die gewünschte Leistungsstufe ein. Bei den Geräten NN-V359/NN-V320 drücken Sie die Mikrowellen-Taste solange bis die gewünschte Leistung gewählt wurde. Drücken Sie einmal für 900 Watt, zweimal für 270 Watt (❄❄), dreimal für 600 Watt, viermal für 440 Watt, fünfmal für 250 Watt und sechsmal für 100 Watt. Bei den Geräten NN-T221/NN-T251 wählen Sie die gewünschte Leistung mittels der Mikrowellen-Tasten auf der Kontrolleinheit.
- Stellen Sie durch Drücken der Zeiteingabetasten die gewünschte Zeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb: Es können bis zu drei Leistungen und Zeiten zur automatischen Abfolge nacheinander eingegeben werden. Für den Zwei-Phasen- bzw. Drei-Phasen-Betrieb wiederholen Sie die Leistungs- und Zeiteingabe und betätigen anschließend die Starttaste.

Beispiel: 900 Watt 10 Min. ⟶ 440 Watt 20 Min. ⟶ 250 Watt 10 Min. ⟶ Start

(siehe auch Seite 10).

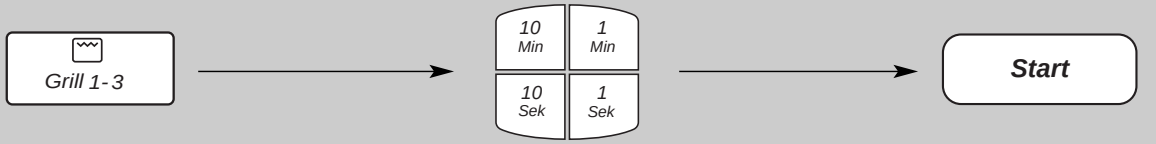
Hinweise:
1. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 99 Sekunden. Bei der Maximalleistung (900 Watt) beträgt sie 30 Minuten.

Grillbetrieb *(nur NN-V359/NN-V320)*

Grill 1-3

Für den Grillbetrieb stehen Ihnen drei unterschiedliche Grillstufen zur Verfügung:

Grill ■ 1 = schwache Grilleistung (700 Watt)
Grill ■ 2 = mittlere Grilleistung (950 Watt)
Grill ■ 3 = starke Grilleistung (1100 Watt)



- Drücken Sie die Taste für den Grillbetrieb. Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken die gewünschte Grillstufe (1-3).
- Geben Sie durch Drücken der Zeiteingabetasten die gewünschte Grillzeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Hinweise:
1. Nach 8 Minuten Grillzeit reduziert sich die Wattleistung von Grill ■ 2 und Grill ■ 3 auf 800 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 99 Sekunden.
3. Um die Kochzeit während des Kochvorganges zu verlängern drücken sie die 1-Minute-Taste. Die Kochzeit wird in 1-Minuten-Schritten verlängert, bis zu einem Maximum von 99 Minuten.
4. Nähere Informationen, Zubehörangaben und Lebensmittelbeispiele entnehmen Sie bitte nachfolgendem Kochbuch.

Grillkombinationsbetrieb (Grill + Mikrowelle) *(nur NN-V359/NN-V320)*

Grillkombination

Bei der Grillkombination werden Grillhitze und Mikrowellenleistung zur gleichen Zeit abgegeben. Sie können jede der drei Grillstufen mit einer der Mikrowellenleistungen von 440 Watt, 250 Watt oder 100 Watt kombinieren:

Grillkombination — Grillkombination wählen

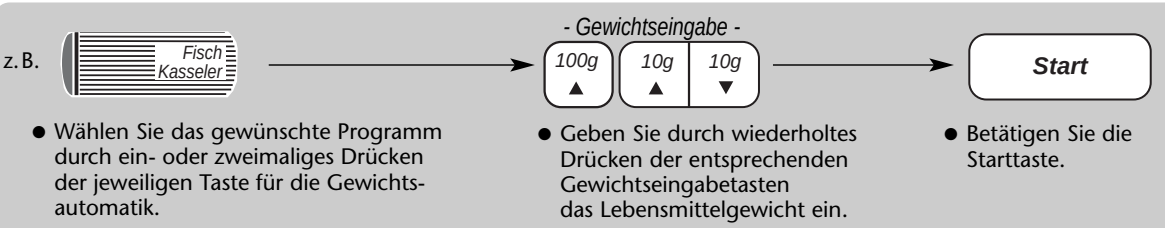
Grillstufe	Mikrowellenleistung		
Taste für den Grillbetrieb ■	Leistungswahltaste 1 x drücken	2 x drücken	3 x drücken
■ 1 - 700 Watt - 1 x drücken	440 Watt	250 Watt	100 Watt
■ 2 - 950 Watt - 2 x drücken	440 Watt	250 Watt	100 Watt
■ 3 - 1200 Watt - 3 x drücken	440 Watt	250 Watt	100 Watt

- Drücken Sie die Taste für den Grillkombinationsbetrieb.
- Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken zwischen Grillstufe ■ 1, ■ 2 oder ■ 3.
- Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken die Mikrowellenleistung 440 W, 250 W, oder 100 W.
- Geben Sie die gewünschte Zeit durch Drücken der entsprechenden Zeiteingabetaste ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Hinweise:
1. Bei der Kombination von Grill ■ 1, ■ 2 oder ■ 3 mit Mikrowelle reduziert sich die Grilleistung nach 8 Minuten auf 570 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 99 Sekunden.
3. Um die Kochzeit während des Kochvorganges zu verlängern drücken sie die 1-Minute-Taste. Die Kochzeit wird in 1-Minuten-Schritten verlängert, bis zu einem Maximum von 99 Minuten.
4. Weitere Informationen, Rezeptideen und Zubehörangaben entnehmen Sie bitte dem nachfolgenden Kochbuch.

Gewichtsautomatik

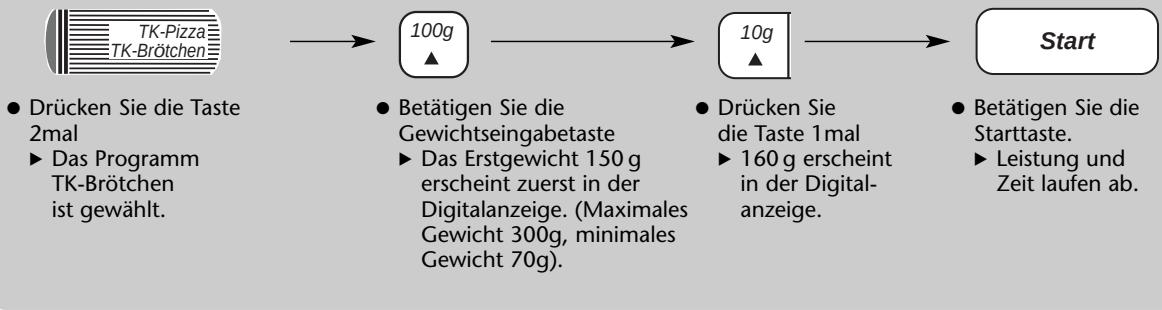
Ihr Mikrowellengerät ist mit unterschiedlichen Gewichtsautomatikprogrammen ausgestattet:
2 Programme zum Auftauen (mit Mikrowelle), 2 Programme zum Erwärmen (mit Mikrowelle) und 4 (nur NN-V359/NN-V320), 6 (nur NN-T221/NN-T251) Programme zum Garen (mit Mikrowelle) sowie 4 (nur NN-V359/NN-V320) Programme zum Kombinationsgaren (Grill + Mikrowelle).



Gewichtseingabe:

- Nach erstem Betätigen einer Gewichtseingabetaste erscheint in der Digitalanzeige für jedes Programm ein bestimmtes Gewicht. Dieses wird als Erstgewicht bezeichnet und basiert auf haushalts- oder handelsüblichen Lebensmittelmengen.
- Taste 100g ▲ — Durch wiederholtes Drücken verändert sich das Gewicht in 100 g-Schritten aufwärts (▲), bis die maximale Lebensmittelmenge erreicht ist und fängt dann beim Mindestgewicht wieder fortlaufend an.
- Taste 10g ▲ | 10g ▼ — Durch wiederholtes Drücken kann das Gewicht in 10 g-Schritten aufwärts (▲) bzw. abwärts (▼) verändert werden, bis das Höchst- bzw. Mindestgewicht erreicht ist und fängt dann bei der minimalen bzw. maximalen Lebensmittelmenge wieder fortlaufend an.

Beispiel: 160 g Tiefkühl-Baguettes (Flutes), vorgebacken (siehe Seite 20).

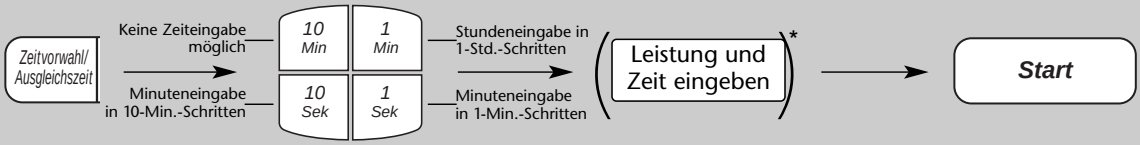


Hinweise:

1. Sie sollten ausschließlich Lebensmittel auftauen, erwärmen oder garen, die für die einzelnen Programme laut Tabelle im Kochbuch angegeben sind (siehe Seite 17-20).
2. Halten Sie sich unbedingt an die Gewichtsbegrenzungen (Mindest- und Höchstgewicht) der Lebensmittel, die jeweils für die Automatikprogramme geeignet sind.
3. Das Mindest- und Höchstgewicht der Lebensmittel wird im Kochbuch zu Ihrer Information angegeben.
4. Geben Sie das Gewicht des Lebensmittels auf 10 g genau ein.
5. Die Automatikprogramme können beim Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb nur als erste Phase eingegeben werden.
6. Nähere Informationen zur Gewichtsautomatik finden Sie in den „Allgemeinen Hinweisen“ auf den Seiten 17-20.

Zeitvorwahl, Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit und Signalwecker-Funktion

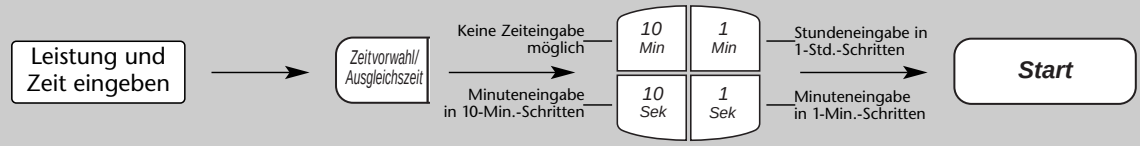
Zeitvorwahl: Diese Ausstattung ermöglicht den später einsetzenden Betrieb des Gerätes.



- Drücken Sie die Taste für die Zeitvorwahl.
- Geben Sie die entsprechende Vorwahlzeit ein.
- Geben Sie die gewünschte Leistung und Zeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

*) Wird der dritte Bedienschritt weggelassen, kann das Gerät als Signalwecker, z.B. als Eieruhr genutzt werden.

Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit: Diese Zeiten sind Stehzeiten und beinhalten einen Temperaturausgleich.



- Geben Sie die gewünschte Leistung und Zeit ein.
- Drücken Sie die Taste für die Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit.
- Geben Sie die entsprechende Ausgleichs- oder Nachgarzeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

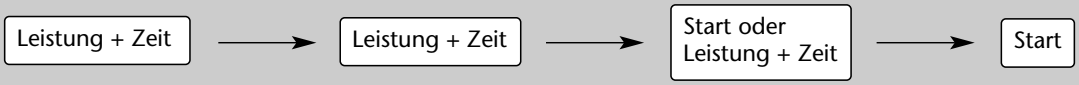
Hinweise:
1. Die Zeiteingabe ist nur in Stunden und Minuten möglich. In der Digitalanzeige erscheint ein „H“ (engl.: hour) für Stunde.
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 9 Stunden und 99 Minuten.
3. Beim Zwei- oder Drei-Phasen-Betrieb kann die Zeitvorwahl nur als erste Phase, die Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit als zweite oder dritte Phase eingegeben werden.

Zwei-Phasen- / Drei-Phasen-Betrieb

Bei Ihrem Gerät können bis zu drei Betriebsarten und Zeiten nacheinander eingegeben werden, die dann anschließend hintereinander ablaufen.
Nachfolgende Übersicht zeigt Ihnen alle Möglichkeiten des Phasen-Betriebs unter der Berücksichtigung der verschiedenen Betriebsarten.

erste Phase	*zweite Phase*	*dritte Phase*
● Mikrowelle	● Mikrowelle	● Mikrowelle
● Grill	● Grill	● Grill
● Grillkombination	● Grillkombination	● Grillkombination
● Zeitvorwahl	● Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit	● Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit

Eingabe für den Zwei- oder Drei-Phasen-Betrieb: **Beispiel:**



Hinweis:
Es ist möglich, die verschiedenen Betriebsarten zu variieren. Um aber Anwendungsfehler bei der Zubehörbenutzung zu vermeiden, ist es sinnvoll, immer mit einer gleichen oder ähnlichen Betriebsart, die das gleiche Zubehör erfordert, zu arbeiten.

Kindersicherung

Nach Aktivierung der Kindersicherung kann keine Eingabe über die Tastatur des Bedienfeldes erfolgen. Die Funktion der Mikrowelle ist blockiert, das Gerät arbeitet nicht. Die Tür kann wie gewohnt geöffnet werden.

Eingabe:

3 x [Start] → KINDERSICHERUNG (durchläuft fortlaufend die Digitalanzeige)

- Drücken Sie 3mal die Starttaste.
- Die Kindersicherung ist aktiviert.

Löschen:

3 x [Stop] → 13:45

- Drücken Sie 3mal die Stop-/Löschtaste.
- Die Kindersicherung ist gelöscht.
  ▶ Die Uhrzeit erscheint wieder in der Digitalanzeige.

Präsentation aller Funktionen zu Demonstrationszwecken

Mit dieser Ausstattung können Sie alle Funktionen des Mikrowellengerätes zeigen.

Eingabe:

3 x [Uhrzeit] → Wählen Sie eine beliebige Funktion (z. B. Betriebsart und Zeit, ggf. Gewicht) und betätigen Sie die Starttaste. Die Eingabe erscheint in der Digitalanzeige und die Zeit läuft ab. Dennoch ist das Gerät nicht in Betrieb, d. h. es wird keine Mikrowellenleistung und/oder Grillhitze abgegeben. → D 10 59 MIN SEC

- Betätigen Sie 3mal die Taste für die Uhrzeit.
  ▶ ---ANWENDUNGSBEISPIEL--- durchläuft die Digitalanzeige.
- Bei Ablauf einer Funktion (Zeit und Leistung) erscheint „D“ (für Demonstration) in der Digitalanzeige.

Löschen:

3 x [Uhrzeit] → 13:45

- Drücken Sie erneut 3mal die Taste für die Uhrzeit.
- Die Uhrzeit erscheint wieder in der Digitalanzeige.
  ▶ Das Gerät ist wieder betriebsbereit.

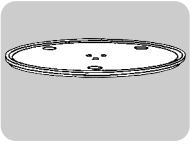
Der Aufbau und das Zubehör Ihres Mikrowellengerätes

Das Magnetron ist das wichtigste Bauteil des Mikrowellengerätes, da es die Mikrowellen erzeugt. Es wandelt etwa 50% der aus dem Stromnetz aufgenommenen elektrischen Energie (Strom) in Mikrowellen um und sendet sie durch einen Hohlleiter in den Garraum.
Die Garraumwände bestehen aus Metall (Edelstahl) , das die Mikrowellen reflektiert (zurückwirft) und somit im Garraum verteilt.
In der Tür befindet sich ein feinmaschiges Metallgitter, das zwar die Einsicht in den Garraum zuläßt, aber das Austreten der Mikrowellen verhindert, da diese im Durchmesser größer (x 2-3 cm) als die Gitteröffnungen sind. Die Mikrowellen werden auch hier zur Mitte des Garraums reflektiert. Beim Öffnen der Tür schaltet sich das Magnetron automatisch ab, so daß keine Mikrowellen mehr erzeugt und in den Garraum gesendet werden.

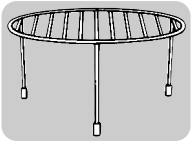
Ihr Mikrowellengerät ist mit einem Drehteller ausgestattet, der das Lebensmittel durch das Mikrowellenfeld bewegt.
Bitte beachten Sie, daß der Glasdrehteller mit dem Rollenring immer im Gerät verbleibt, um eine gleichmäßige Energie- und Mikrowellenverteilung zu gewährleisten. So werden die Lebensmittel gleichmäßig aufgetaut, erwärmt oder gegart.

NN-V359/NN-V320
Neben der reinen Mikrowellenfunktion ist das Gerät zusätzlich mit einem Grill ausgestattet. Die beiden Quarzröhren an der Garraumdecke dienen als Grillelement und erzeugen eine Oberflächenbräunung. Der Quarzgrill kann auch in Kombination mit Mikrowelle genutzt werden.

Zubehör:
Das Zubehör des Mikrowellengerätes findet seine Verwendung für die verschiedenen Betriebsarten wie folgt:



Glasdrehteller
verbleibt mit dem Rollenring stets im Gerät, um eine gleichmäßige Energie- und Mikrowellenverteilung zu gewährleisten.



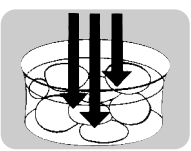
Rost (NN-V359/NN-V320)
wird zum Grillen und Kombinationsgaren verwendet.

Bitte halten Sie sich ebenfalls an die Angaben laut Rezept oder Tabelle und beachten Sie unbedingt den richtigen Einsatz des Zubehörs für die Gewichtsautomatikprogramme.

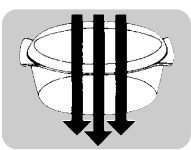
Mikrowellen und ihre Wirkung

Mikrowellen sind elektromagnetische Wellen, ähnlich den Radio- oder Fernsehwellen. Sie unterscheiden sich lediglich durch ihre Frequenz, d.h. durch die Anzahl ihrer Schwingungen pro Sekunde. Die Mikrowelle schwingt 2,45 Milliarden Mal in der Sekunde und gehört zu den Kurzwellen, die auch beim Arzt zur Wärmebehandlung eingesetzt werden. Im Mikrowellengerät werden die Wellen zum Auftauen, Erwärmen oder Garen von Lebensmitteln benutzt.
Während beim herkömmlichen Kochen immer zuerst die Herdplatte, der Backofen oder der Grill erhitzt wird, bevor die Wärme durch Wärmeleitung von außen in das Lebensmittelinnere gelangt, erzeugen Mikrowellen die Hitze direkt und ohne Umwege in den Speisen.

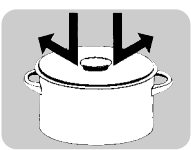
Die Mikrowellen dringen ca. 2-3 cm in das Lebensmittel ein, d.h. sie werden absorbiert (aufgenommen) und versetzen die Moleküle (z.B. Fett-, Wasser- oder Zuckermoleküle) in Schwingung. Durch diese schnelle Hin- und Herbewegung entsteht Reibung und damit Wärme.
Nach dem Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang sollten die Lebensmittel vor dem Weiterverarbeiten oder Servieren noch einige Minuten ruhen, damit ein Temperaturausgleich stattfindet und sich die Wärme gleichmäßig verteilen kann. Das macht die Speisen perfekt.
Diese Stehzeit wird beim Erwärmen als Nachgarzeit, beim Auftauen als Ausgleichszeit bezeichnet.



Mikrowellen werden von Lebensmitteln und Wasser absorbiert



Mikrowellen durchdringen Glas, Porzellan, Papier und Keramik



Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert

Die Vorteile der Mikrowelle

Ein Mikrowellengerät ist ein sinnvolles Zusatzgerät im Haushalt, aber kein Ersatz für den Backofen und Herd.
Die besonderen Vorteile der Mikrowelle liegen im nährstoffschonenden Auftauen, Erwärmen und Garen von Lebensmitteln. So bleiben Aroma, Vitamine und Mineralstoffe weitestgehend erhalten.
Das Auftauen von gefrorenen Lebensmitteln geht im Vergleich zu herkömmlichen Verfahren nicht nur schneller, sondern auch schonender. Der Flüssigkeits- und damit Gewichtsverlust ist geringer, wodurch besonders Nährstoffe besser erhalten bleiben. Durch die kurzen Erwärmzeiten entfällt das lange vitaminzerstörende Warmhalten der Speisen. Die Mahlzeiten können stattdessen portionsweise wiedererwärmt werden.
Beim Garen wird meist wenig Wasser und Fett verwendet. Das Eigenaroma des Lebensmittels bleibt besser erhalten und der Vitamin- und Mineralstoffverlust ist genauso gering wie beim nährstoffschonenden Dünsten oder Dämpfen.

Auch die Zubereitung empfindlicher Speisen wie Terrinen, die sonst aufwendig im Wasserbad gegart werden, ist so einfach und problemlos wie das Schmelzen von Schokolade oder Gelatine (siehe auch Tips und Tricks auf der Seite 41).
Und nicht zu vergessen: Die Speisen können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden. Bitte achten Sie darauf, daß das Geschirr mikrowellengeeignet und hitzebeständig ist, wie z. B. Glas oder Porzellan (siehe Seite 14).
Folgende Lebensmittel sollten Sie nach wie vor auf herkömmliche Art zubereiten:

- Eier in der Schale, da sie durch den Druck platzen oder explodieren könnten.
- Lebensmittel, die viel Fett zum Garen benötigen, z. B. Paniertes und Bratkartoffeln.
- Rindfleisch wie z. B. Schmorbraten oder Rouladen, das aufgrund seiner Struktur meistens trocken und zäh wird. Eine Ausnahme ist sehr gut abgehangenes, zartes Roastbeef oder Filet.
- Große Mengen Eintopf.

Praktische Tips

1. Die im Kochbuch angegebenen Garzeiten sind Richtzeiten. Die Garzeit ist abhängig von Beschaffenheit, Ausgangstemperatur und Menge des Gargutes sowie von der Art des verwendeten Geschirrs.
2. Im Mittelpunkt des Gerätes ist am wenigsten Energie vorhanden, stellen Sie die Gefäße deshalb an den Rand des Drehtellers.
3. Sie sollten zuerst von den kürzeren Garzeiten ausgehen, um ein Übergaren der Speisen zu vermeiden. Hat das Lebensmittel noch nicht den gewünschten Garzustand erreicht, haben Sie immer noch die Möglichkeit, die Garzeit zu verlängern.
4. Garen oder erhitzen Sie Speisen immer in einem Gefäß mit Deckel, um ein Austrocknen zu vermeiden. Haben Sie keinen passenden Deckel, behelfen Sie sich mit einem Teller oder Mikrowellenfolie. Was Sie auf dem Herd ohne Deckel garen, garen Sie auch im Mikrowellengerät ohne Abdeckung, also z. B. Saucen oder Aufläufe.
5. Wie beim konventionellen Kochen ist es erforderlich, den Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang häufiger zu überprüfen. Dabei das Lebensmittel – falls erforderlich – umrühren oder wenden.
6. Bei Lebensmitteln mit festen Schalen oder Häuten, z. B. Kartoffeln oder Würstchen, empfiehlt es sich, diese vorher anzustechen, um ein evtl. Platzen zu vermeiden.
7. Beim Zubereiten von sehr kleinen Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt wird die Feuchtigkeit sehr schnell entzogen. Die Lebensmittel können austrocknen und verbrennen, wenn Sie zu lange einer hohen Mikrowellenleistung ausgesetzt werden.

7a. Zum Auftauen (oder Aufbacken in Kombination mit Grill NN-V359/NN-V320) von Brot oder Brötchen verwenden Sie bitte in jedem Fall eine sehr geringe Mikrowellenleistung von 100 Watt oder 270 Watt. Geben Sie sehr kurze Zeiten (minutenweise) ein und kontrollieren Sie den Vorgang. Diese Lebensmittel können aufgrund ihrer Struktur sehr leicht verbrennen und ggf. einen Brand auslösen.

8. Hochprozentigen Alkohol nicht zu hoch erhitzen, da er sich entzünden könnte. Deshalb nur die benötigte Zeit einstellen und den Vorgang beobachten.
9. Erhitzen Sie keine großen Mengen Speiseöl. Diese könnten sich entzünden.
10. Bei Verwendung von Metall im Garraum, z. B. Geschirr, Aluminiumfolie, Fleischspieße usw. kann es beim Betrieb mit Mikrowelle zur Funkenbildung kommen (siehe „Das geeignete Geschirr" Seite 14).
11. Eventuell vorhandene Drahtverschlüsse von den Lebensmitteln entfernen, bevor sie in das Mikrowellengerät gestellt werden.
12. Bitte sicherstellen, daß die Lebensmittel beim Erwärmen bzw. Garen eine Mindesttemperatur von 72°C erreichen, um Keime und Krankheitserreger abzutöten.
13. Falls Sie den Garzustand der Lebensmittel mit einem Speisethermometer überprüfen wollen, verwenden Sie bitte keine herkömmlichen Thermometer im Mikrowellengerät. Diese können Funken verursachen. Benutzen Sie diese Speisethermometer nur außerhalb des Mikrowellengerätes.
14. Plastiktüten entfernen, bevor Sie garen oder auftauen.
15. Nicht versuchen Kleidungsstücke, Zeitungen oder anderes Material im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände könnten sich entzünden.
16. Auch beim Garen und Erhitzen mit der Mikrowelle benötigen Sie zur Entnahme des Geschirrs Topflappen, da das Lebensmittel Wärme an das Geschirr abgibt.

Das geeignete Geschirr

Für den Mikrowellenbetrieb:

Spezielles Geschirr für den Mikrowellenbetrieb wird von den Herstellern in der Regel als mikrowellengeeignet bezeichnet und kann in Ihrem Gerät verwendet werden. Aber auch in Ihrem Haushalt finden sich bestimmt Teller, Tassen, Schalen, Schüsseln oder Töpfe, die Sie im Mikrowellengerät einsetzen können.
Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert, durchdringen aber Materialien wie Glas, Porzellan und Keramik. Hieraus ergibt sich die Verwendbarkeit des Geschirrs für den Mikrowellenbetrieb.

Gut geeignet sind:
- Hitzebeständiges Glasgeschirr, z. B. von Pyrex.
- Glaskeramik, z. B. Arcoflam, Pyroflam.
- Hitzebeständiges glasiertes Keramikgeschirr.

Bedingt geeignet sind:
- Schaschlik oder Rouladenspieße aus Holz.
- Geschirr aus hitzebeständigem Kunststoff (siehe Herstellerangabe; sollte aber besser nur zum Auftauen oder Erwärmen benutzt werden).
- Kochbeutel, Bratfolie (ohne Metallverschluß) oder Mikrowellenfolie.

Nicht geeignet sind:
- Töpfe und Pfannen aus Metall, Geschirr mit Metalldekor, Aluminiumschalen oder Kunststofformen mit Aluminiumdeckel. Da es hier zur Funkenbildung kommen kann, füllen Sie die Speisen bitte in mikrowellengeeignete Gefäße um.
- Bleikristall, dünne zerbrechliche Gläser.
- Nicht hitzebeständiges Kunststoffgeschirr, Pappteller und nicht hoch hitzebeständige Babyfläschchen.
- Verschlossene Gefäße, z.B. mit Schraubverschluß.

Für den Grillbetrieb: (NN-V359/NN-V320)

Beim Grillbetrieb darf generell kein Geschirr verwendet werden, das auch nicht für den Backofen geeignet, d. h. nicht hitzebeständig ist. Sie können Geschirr aus Metall oder hoch hitzebeständigem Glas, Glaskeramik oder Porzellan verwenden.
Bitte setzen Sie hier in keinem Fall Kunststoffgeschirr oder Pappgefäße etc. ein. Diese schmelzen aufgrund der hohen Temperaturen oder können sogar Feuer fangen.

Für den Grillkombinationsbetrieb: (NN-V359/ NN-V320)

Bei dieser Betriebsart werden Grillhitze und Mikrowellenleistung gleichzeitig abgegeben. Verwenden Sie deshalb nur Geschirr, das hoch hitzebeständig und mikrowellengeeignet ist, z. B. Glas, Glaskeramik oder Porzellan. Achten Sie darauf, das es keine Gold- bzw. Metallränder hat, denn diese könnten beschädigt werden.
Setzen Sie auch keine Aluminiumformen oder -deckel ein, da durch die Reflexion des Metalls nur eine geringe Wirkung der Mikrowelle erreicht wird oder es zur Funkenbildung kommen kann.

Hinweis:
Der Metall-Rost (nur NN-V359/NN-V320) ist speziell für dieses Mikrowellengerät konzipiert und deshalb auch für den Grillkombinationsbetrieb mit Mikrowelle geeignet. Bitte halten Sie sich genau an die Angaben laut Kochbuch.

Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten

- Wenn Sie nicht sicher sind, ob sich Glas- oder Keramikgeschirr für die Mikrowelle eignet, stellen Sie es ohne Inhalt bei voller Leistung für 20 Sekunden ins Mikrowellengerät. Das Geschirr sollte kalt bleiben oder höchstens handwarm werden.
- Wenn Sie glasiertes Keramikgeschirr benutzen, sollte die Glasur keine Beschädigungen oder Risse aufweisen. Hier kann beim Spülen Wasser eindringen, sich beim anschließenden Erhitzen ausdehnen und zum Platzen des Geschirrs führen.
- Unglasiertes Geschirr nimmt beim Spülen Wasser auf, dadurch kann sich die Garzeit verlängern. Deshalb sollten Sie z.B. den Römertopf auch nicht wässern.
- Flache Speisen garen besser als hohe, daher das Gefäß immer entsprechend der Speisenmenge wählen.
- Speisen garen in runden und ovalen Formen gleichmäßiger als in eckigen. In den Ecken kann es zu einer Mikrowellenkonzentration und damit zu einer Überhitzung kommen.
- Wenn Sie Teile aus Metall in das Mikrowellengerät geben, kann es zu Funkenbildung kommen, was zur Beschädigung des Garraumes und des Geschirrs führen kann.

Die Garzeit im Mikrowellengerät

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Garzeit im Mikrowellengerät. Proportional zur Lebensmittelmenge ändert sich die Garzeit. Als Faustregel gilt:

Doppelte Menge – Fast doppelte Zeit
Halbe Menge – Halbe Zeit

Auch die Zusammensetzung der Speisen spielt eine Rolle. Enthält das Lebensmittel viel Fett oder Zucker, ist die Garzeit kürzer als bei stark wasserhaltigen Lebensmitteln.
Die Beschaffenheit des Lebensmittels sowie Größe und Form haben einen weiteren Einfluß. Ein Braten benötigt eine längere Garzeit als die gleiche Menge kleingeschnittenes Fleisch.
Außerdem sollten Sie das Lebensmittel in gleichgroße Stücke schneiden, um ein gleichmäßiges Garergebnis zu erzielen.
Entscheidend ist weiterhin die Ausgangstemperatur der Speisen. Lebensmittel aus dem Kühlschrank benötigen eine längere Erwärm- oder Garzeit als Speisen mit Zimmertemperatur.
Lassen Sie die Lebensmittel nach dem Garen noch ruhen, damit sich die Wärme gleichmäßig verteilt (Temperaturausgleich). Gemüse bleibt noch 5 Min. im geschlossenen Gefäß stehen, Fleisch wird ca. 10 Min. in Alufolie gewickelt, damit sich der Fleischsaft sammeln kann.

Die Mikrowellenleistungsstufen

Mikrowelle

Sie können bei Ihrem Panasonic Mikrowellengerät – wie auch bei der Herdplatte – unterschiedliche Leistungsstufen einstellen. Mit den 6 verschiedenen Mikrowellenleistungen können jeweils bestmögliche Ergebnisse zum Auftauen, Erwärmen oder Garen der Lebensmittel erreicht werden.
Welche Leistung für welche Art der Zubereitung geeignet ist, können Sie zum einen der nachfolgenden Auflistung entnehmen, zum anderen finden Sie viele Beispiele auf den Rezeptseiten oder in den Tabellen im Kochbuch.
Benutzen Sie mikrowellengeeignetes Geschirr (Schüssel, Teller etc.). Beim Erwärmen und Garen sollte das Geschirr grundsätzlich abgedeckt werden, damit das Lebensmittel nicht austrocknet. Zum Auftauen legen Sie das Lebensmittel einfach auf einen umgedrehten Teller.

Folgende Mikrowellenleistungen zeichnen Ihr Gerät aus:

900 Watt	Garen, Ankochen; Eintöpfe und Ragouts erwärmen	270 Watt ⁂	Auftauen von z.B. Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen
600 Watt	Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen	250 Watt	Ausquellen von z.B. Getreide; Gelatine schmelzen
440 Watt	Speisen fertiggaren, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen	100 Watt	Auftauen empfindlicher Lebensmittel, z.B. Sahnetorte; Hefeteig gehen lassen

Hinweis:
Die Bedienungsanleitung für den Mikrowellenbetrieb sowie wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 7.

Der Quarzgrill *(NN-V359/NN-V320)*

Grill 1-3

Beim Grillbetrieb wird durch die beiden Quarzröhren an der Garraumdecke eine Oberflächenhitze erzeugt.
Der Quarzgrill ist variabel in drei Stufen (1-3) einstellbar, wobei die stärkste Bräunung mit der Grillstufe 3 erreicht wird.

Grillstufe 1: 700 Watt Grilleistung (schwach)
■ 1 – geeignet zum Gratinieren empfindlicher Lebensmittel bzw. Gerichte mit langer Garzeit.

Grillstufe 2: 950 Watt Grilleistung (mittel)
■ 2 – geeignet zum Bräunen von empfindlicheren Lebensmitteln wie z. B. Fisch

Grillstufe 3: 1100 Watt Grilleistung (stark)
■ 3 – geeignet zum Grillen von z. B. flachen Fleischstücken, zum Überbacken von Toasts oder zum Bräunen von Aufläufen.

Das Lebensmittel wird zum Grillen direkt auf den Rost platziert. Stellen Sie zusätzlich einen hitzebeständigen Teller unter den Rost, um die Verschmutzung so gering wie möglich zu halten oder um den Bratensaft bzw. Sud aufzufangen.
Aufläufe gratinieren Sie in einer hitzebeständigen Form auf dem Glasdrehteller.
Bitte beachten Sie auch die Zubehörangaben laut Rezept oder Tabelle im Kochbuch.

Hinweise:
1. Die Wattleistung von Grill ■ 2 und Grill ■ 3 reduziert sich nach 8 Minuten Grillbetrieb auf 800 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Die Bedienungsanleitung für den Grillbetrieb sowie wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 8.

Die Grillkombination *(NN-V359/NN-V320)*

Grillkombination

Beim Grillkombinationsbetrieb werden Grillhitze und Mikrowellenleistung zur gleichen Zeit, d.h. simultan abgegeben.
Sie haben die Möglichkeit, jede der drei Grillstufen ■ 1, ■ 2 oder ■ 3 mit einer der Mikrowellenleistungen von ■ 440 Watt, 250 Watt oder 100 Watt zu kombinieren.
Der Vorteil der Grillkombination ist, daß Speisen wie z.B. Aufläufe, Fleisch oder Geflügel in einem Arbeitsschritt zubereitet werden können, nämlich Garen mit gleichzeitiger Bräunung.

Die Kombination von Grill mit maximaler Mikrowellenleistung 900 Watt und 600 Watt kann nicht eingegeben werden.
Welches Zubehör abhängig von der Zubereitung des Lebensmittels für welche Kombination geeignet ist, entnehmen Sie bitte den Rezeptseiten und Tabellen laut Kochbuch. Bitte beachten Sie auch die Seite „Das geeignete Geschirr“ (Seite 14).

Hinweise:
1. Bei der Kombination von Grill ■ 1, ■ 2 oder ■ 3 mit Mikrowelle reduziert sich nach 8 Minuten die Grilleistung auf 570 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Rezeptbeispiele für die unterschiedlichen Grillkombinationsmöglichkeiten entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil und den Tabellen im Kochbuch.
3. Die Bedienungsanleitung für den Grillkombinationsbetrieb sowie wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 8.

Gewichtsautomatik

Ihr Mikrowellengerät ist neben der manuellen Bedienung, bei der eine Mikrowellenleistung (z. B. 600 Watt) gewählt und die gewünschte Zeit eingegeben wird, zusätzlich mit einer Gewichtsautomatik ausgestattet.
Die unterschiedlichen Programme zum Auftauen, Erwärmen und Garen sowie Kombinationsgaren (NN-V359/NN-V320) erleichtern Ihnen das Arbeiten mit dem Mikrowellengerät und sind ganz einfach zu bedienen. Für jedes Programm wurden unterschiedliche Mikrowellenleistungen und/oder Grilleistungen sowie Zeiten für bestimmte Lebensmittel abhängig vom Gewicht ermittelt.
Bei den Gewichtsautomatiken ist keine Eingabe von Leistung und Zeit mehr notwendig. Sie wählen lediglich das gewünschte Automatikprogramm und geben das Gewicht des Lebensmittels über die Gewichtseingabetasten auf 10 g genau ein. Anschließend betätigen Sie die Starttaste. Das Programm läuft ab. Zu Ihrer Information erscheint die erforderliche Auftau-, Erwärm- oder Garzeit in der Digitalanzeige (siehe Bedienungsanleitung Seite 9).

Der Programmablauf kann durch Öffnen der Tür unterbrochen werden, entweder nur zur Kontrolle oder um das Lebensmittel umzurühren oder zu wenden. Zur Erinnerung ertönt dann ein Signal. Schließen Sie die Tür wieder und drücken Sie die Starttaste. Die Zeit läuft weiter ab.
Welche Gewichtsautomatikprogramme Ihnen zur Verfügung stehen, entnehmen Sie bitte den nachfolgenden Seiten. Halten Sie sich genau an die angegebenen Lebensmittel sowie Gewichtsbegrenzungen und beachten Sie die Zubehörangaben und Hinweise/Tips.
Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im nachfolgenden Rezeptteil oder in den Tabellen ab Seite 31.

Gewichtsautomatik zum Auftauen

Ihr Mikrowellengerät verfügt über **zwei Programme** zum Auftauen; eines für **Fleisch, Fisch und Geflügel** und das andere für **verschiedene Brot- und Kuchensorten**.
Die Lebensmittel sollten möglichst flach und gleichmäßig angeordnet bei mindestens -18°C eingefroren und gelagert werden. Achten Sie auf portions- und formgerechtes Einfrieren, damit das Lebensmittel zum Auftauen anschließend auch in Ihr Gerät paßt. Entfernen Sie grundsätzlich sämtliches Verpackungsmaterial. Läßt sich das Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, tauen Sie es bei 900 Watt in 1-2 Minuten an. Legen Sie das Lebensmittel zum Auftauen auf einen Teller.

Bei dem Programm Fleisch/Fisch bitte zusätzlich auf eine umgedrehte Untertasse, damit der entstehende Fleischsaft abtropfen kann. Dieser Fleischsaft darf in keinem Fall weiter verwendet werden oder mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.
Beim Auftauen mit den Gewichtsautomatikprogrammen sind Ausgleichszeiten (Stehzeiten) erforderlich, bis das Lebensmittel vollständig aufgetaut ist oder weiterverarbeitet werden kann. Je nach Gewicht und Art des Lebensmittels sind bis zu 90 Minuten einzuplanen. Näheres zum Auftauen finden Sie auch auf der Seite 31.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchst-gewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
Fleisch/Fisch	Flache Fleischstücke wie z. B. Steak, Rouladen, Gulasch und Hackfleisch	200 - 800 g	Umgedrehte Untertasse auf einem flachen Teller	Wenden Sie das Lebensmittel während der Auftauzeit (Signalton). Kleine Fleischstücke nach dem Auftauen auseinandernehmen und bei Hackfleisch den verbleibenden Eiskern auseinanderbröseln.
	Geflügel und Wild	200 - 2000 g		
	Braten	500 - 2000 g		
	Fisch	200 - 800 g		
Brot/Kuchen	Brötchen	100 - 500 g	Flacher Teller (wenn möglich umgedreht)	Brötchen, Toast und Brot während der Auftauzeit (Signalton) wenden. Nicht geeignet sind Mürbeteigkuchen mit Obst, Sahnetorten, Crèmeschnitten und Kuchen mit Schokoladenguß. Angaben zum Auftauen finden Sie hierfür in der Tabelle auf Seite 31.
	Brot, ganz oder in Scheiben/Toast	100 - 1000 g		
	Hefekuchen, Biskuit, Rührkuchen, Käsekuchen, Blätterteiggebäck	100 - 1500 g		

Hinweise:
1. Bei den Programmen **Fleisch/Fisch** ertönt ab 500 g Gewicht nach ca. der Hälfte der Auftauzeit ein Signal. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Lebensmittel gewendet werden. Bei **Brot/Kuchen** von mehr als 310 g ertönt nach der Hälfte der Auftauzeit ein Signal. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Lebensmittel umgedreht werden.
2. Die Bedienungsanleitung für die Gewichtsautomatik sowie wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 9.

Gewichtsautomatik zum Erwärmen

Sie können mit diesen beiden Gewichtsautomatikprogrammen sowohl selbstzubereitete als auch industriell vorgefertigte **Tellergerichte** oder **Eintöpfe**, Ragouts und Gulasch erhitzen.
Verwenden Sie bitte immer mikrowellengeeignetes Geschirr entsprechend der Portionsgröße. Alle Speisen, auch die Tellergerichte, werden zum Erwärmen abgedeckt, z. B. mit einem Deckel, einer Abdeckhaube oder Mikrowellenfolie. Lassen Sie die Lebensmittel direkt nach dem Erwärmen noch ca. 2 Minuten stehen (Nachgarzeit / Stehzeit), damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Eintöpfe, Ragouts und Gulasch sollten vor der Stehzeit noch einmal umgerührt werden.
Die Erwärmtemperatur sollte mindestens 72°C betragen. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse aufgrund der Ausgangstemperatur der Lebensmittel (Zimmer- oder Kühlschranktemperatur) unterschiedlich ausfallen können.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchstgewicht	Hinweise/Tips
Eintöpfe erwärmen Erstgewicht: 500 g	Eintöpfe, Ragouts und Gulasch, industriell vorgefertigt oder selbstzubereitet	300 - 800 g	In einer Schüssel mit Deckel erhitzen. Während der Erwärmzeit (Signalton) und vor der Stehzeit umrühren.
Tellergerichte erwärmen Erstgewicht: 400 g	Tellergerichte, industriell vorgefertigt, z. B. von Sonnen-Bassermann oder selbstgefertigte Tellergerichte	200 - 500 g	Auf einem Teller abgedeckt erhitzen.

Hinweise:
1. Nach ca. der Hälfte der Erwärmzeit ertönt ein Signal. Rühren Sie **Eintöpfe** zu diesem Zeitpunkt bitte um.
2. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genanntem Gewichtsautomatikprogramm erwärmen.
3. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.
4. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Automatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil oder den Tabellen ab Seite 33.
5. Die Bedienungsanleitung der Gewichtsautomatik sowie wichtige Informationen finden Sie auf Seite 9.

Gewichtsautomatik zum Garen

Die Gewichtsautomatik umfaßt **vier Programme, NN-V359/NN-V320, und sechs Programme, NN-T221/ NN-T251,** zum Garen von verschiedenen Lebensmitteln. Verwenden Sie für die Programme **Gemüse, Fisch, Kasseler und Kartoffeln** ausschließlich frische Ware. Bereiten Sie die Lebensmittel wie gewohnt vor, d.h. Gemüse putzen und kleinschneiden, Fisch säubern etc.
Bei dem Programm **TK-Gemüse** handelt es sich um vorgefertigtes, tiefgekühltes Gemüse. Sie können Tiefkühl-Gemüse einerseits abgepackt im Handel kaufen oder frisches Gemüse blanchieren und bei -18°C einfrieren.
Garen Sie die Lebensmittel ausschließlich in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel. Beachten Sie die Flüssigkeitszugabe und denken Sie daran, die Lebensmittel ggf. umzurühren bzw. zu wenden. Planen Sie nach dem Garen eine Standzeit (Nachgarzeit) von 5-10 Minuten ein, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Dies ist besonders wichtig für Fisch und Kasseler.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchst-gewicht	Hinweise/Tips
Gemüse (frisch) (NN-V359/NN-V320) (NN-T221/NN-T251) Erstgewicht: 500 g	Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Lauch, Rosenkohl, Sellerie, Steckrüben, Weißkohl, Wirsingkohl und Zucchini	200 - 1000 g (netto, geputzt)	Gemüse in einer Form mit Deckel garen. Pro 100 g Gemüse 1 EL Wasser und etwas Salz zufügen. Gemüse während der Garzeit (Signalton) und vor der Standzeit umrühren.
TK-Gemüse (tiefgekühlt bei -18 C) (NN-V359/NN-V320) (NN-T221/NN-T251) Erstgewicht: 300 g	Blumenkohl, Brokkoli, Bleichsellerie, Erbsen, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Lauch, Rosenkohl, Rotkohl, Spinat sowie Rahmgemüse (industriell vorgefertigt)	150 - 1000 g	Tiefkühlgemüse in einer Form mit Deckel garen. 2 - 4 EL Wasser oder bei Rahmgemüse Flüssigkeit nach Herstellerangabe zufügen. Bei Spinat und Rotkohl kein Wasser zufügen. Gemüse während der Garzeit (Signalton) und vor der Standzeit umrühren.
Fisch (frisch) (NN-V359/NN-V320) (NN-T221/NN-T251) Erstgewicht: 500 g	Fischfilet, wie z.B. Scholle, Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Steinbeißer. Kein Lachsfilet.	200 - 800 g	Fischfilet in einer Form mit Deckel garen. 1 - 3 EL Flüssigkeit (Wasser, Zitrone, oder Wein) zufügen. Nach der Garzeit noch 5 - 10 Minuten geschlossen stehen lassen.
Kasseler (frisch) (NN-V359/NN-V320) (NN-T221/NN-T251) Erstgewicht: 1000 g	Kasselerlachs ohne Knochen	500 - 1300 g	Kasseler zuerst mit der Fettseite (Hautseite) nach unten in einer geschlossenen Form garen. Nach ca. 2/3 der Garzeit wenden (Signalton). Nach der Garzeit noch 10 Minuten geschlossen stehen lassen.
Kartoffeln (frisch) (NN-T221/NN-T251) Erstgewicht: 500 g	Salz- oder Pellkartoffeln	200 - 800 g	Kartoffeln in einer Form mit Deckel garen. Pro 100 g Salzkartoffeln 1 EL Wasser und etwas Salz zufügen. Pellkartoffeln ohne Wasser, aber waschfeucht garen, die Schale vorher mehrmals anstechen. Bei einem Kartoffelgewicht von mehr als 510 g bitte die Kartoffeln nach der Hälfte der Garzeit umrühren (Signalton). Bei Salz- und Pellkartoffeln die Flüssigkeit vor der Standzeit abgießen.
Reis (NN-T221/NN-T251) Erstgewicht: 200 g	Parboiled Langkornreis, Vollkorn- und Naturreis, Wildreismischung, Ketan- oder Jasminreis.	100 - 300 g	Wasser nach Herstellerangaben auf der Verpackung zugeben (normalerweise zwei- bis dreimal die Reismenge) und abgedeckt garen. Rühren Sie ungefähr 18 Minuten vor Ende der Kochzeit (Signalton) und vor Ende der Standzeit den Reis einmal um.

Hinweise:
1. Die Flüssigkeitszugaben werden bei der Gewichtseingabe nicht berücksichtigt.
2. Bei den Programmen **Gemüse und TK-Gemüse** ertönt nach der Hälfte der Garzeit ein Signal; rühren Sie bitte die Lebensmittel zu diesem Zeitpunkt um. Bei **Kasseler** wird nach 2/3 der Garzeit ein akustisches Signal abgegeben; das Fleisch sollte dann umgedreht werden. Bei dem Programm **Kartoffeln** ertönt für Gewichte von 510 g und mehr ein Signal wenn das Lebensmittel umgerührt werden sollte. Bei **Reis** wird ungefähr 18 Minuten vor Ende der Kochzeit ein akustisches Signal abgegeben wenn das Lebensmittel umgerührt werden sollte.
3. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen garen.
4. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.
5. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Automatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil ab Seite 21 oder den Tabellen ab Seite 31.
6. Die Bedienungsanleitung der Gewichtsautomatik sowie wichtige Informationen finden Sie auf Seite 9.

Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren *(NN-V359/NN-V320)*

Für das Garen von **Schweinebraten und Geflügel** sollten ausschließlich frische Waren verwendet werden.
Würzen Sie die Lebensmittel vor der Zubereitung wie gewohnt. Um eine Bräunung von beiden Seiten zu gewährleisten, ist ein Wenden erforderlich. Garen Sie deshalb Braten immer zuerst mit der Fettseite nach unten bzw. Knochenseite nach oben. Geflügel zuerst mit der Haut- oder Brustseite nach unten zubereiten, bevor Sie das Lebensmittel wenden und weitergaren.
Lassen Sie Fleisch vor dem Servieren zum Temperaturausgleich unbedingt noch ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Wickeln Sie hierfür Braten und auch Putenbrust bzw. Putenkeulen in Alufolie ein.
Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben und benutzen Sie nur mikrowellengeeignetes und hitzebeständiges Geschirr, das direkt auf den Glasdrehteller gestellt wird. Die Lebensmittel für diese Gewichtsautomatik in keinem Fall abdecken.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
Schweinebraten Erstgewicht: 1000 g	Nackenbraten, Rollbraten, Schinkenbraten und Schulterbraten	800 -1600 g	Flache, mikrowellengeeignete und hitzebeständige Form	Den Braten zuerst mit der Fettseite nach unten bzw. Knochenseite nach oben garen. Nach ca. 1/2 der Garzeit wenden (Signalton). Die Höhe des Bratens sollte 8 cm nicht überschreiten.
Geflügel Erstgewicht: 1000 g	Hähnchen, Poularden, Putenkeulen und Putenbrust	800 -1600 g	Umgedrehte Untertasse in flacher, mikrowellengeeigneter und hitzebeständiger Form	Das Geflügel zuerst mit der Brust- oder Hautseite nach unten garen. Nach ca. 2/3 der Garzeit wenden (Signalton).
TK-Pizza (tiefgekühlt bei -18°C) Erstgewicht: 300 g	Tiefgekühlte Pizza, industriell vorgefertigt, z.B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer, Iglo oder Wagner	100-500 g	Mittlerer Rost	Zum Erhitzen und Bräunen von tiefgekühlter Pizza, industriell vorgefertigt. Entfernen Sie die Verpackung und erhitzen Sie die Pizza direkt auf dem Rost.
TK-Brötchen (tiefgekühlt bei -18°C) Erstgewicht: 150 g	Tiefgekühlte, industriell vorgefertigte Weizen- oder Vollkornbrötchen, Flutes oder Baguettes, z.B. von Hatting Bageri	70-300 g	Mittlerer Rost	Die Brötchen aus der Verpackung nehmen und zum Aufbacken direkt auf den Rost legen. Nach ca. 2/3 der Aufbackzeit wenden (Signalton).

Hinweise:

1. Beim Programm **Schweinebraten** ertönt nach der Hälfte der Kochzeit ein Signal. Beim Programm **Geflügel** ertönt nach 2/3 der Kochzeit ein Signal. Größere Stücke Schweinebraten müssen eventuell mehrmals umgedreht werden.
2. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.
3. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen zubereiten.
4. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im Rezeptteil ab Seite 21 oder in den Tabellen ab Seite 31.
5. Die Bedienungsanleitung der Gewichtsautomatik sowie wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 9.

Möhrensoufflé mit Kressesauce

Für 2 - 4 Pers. Garzeit: ca. 16 - 18 Min.

ZUTATEN:

1 kl. Zwiebel, gehackt
30 g Butter
300 g Möhren
3 EL Wasser
1 B. Crème fraîche (150 g)
2 Eier, verquirlt
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
etwas Öl zum Ausfetten der Förmchen

Für die Sauce:
1 B. Joghurt (150 g)
100 g Frischkäse
1 Beet Kresse
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Zwiebelwürfel mit Butter in eine Glasform geben und bei 900 Watt in ca. 2 Min. glasig dünsten. Möhren putzen, kleinschneiden und mit Wasser zu den Zwiebeln geben. Geschlossen bei 900 Watt in 7 - 8 Min. garen. Anschließend pürieren. Crème fraîche und Eier gut unterrühren und mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Vier Soufflé förmchen mit Öl auspinseln. Das Möhrenpüree gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 440 Watt in 7 - 8 Min. stocken lassen. Mit einem Messer vom Rand lösen und vorsichtig stürzen. Für die Sauce Joghurt, Frischkäse und Kresse gut verrühren, würzen und zum Soufflé servieren.

Fischterrine

Für 4 Pers. Garzeit: ca. 13 - 14 Min.

ZUTATEN:

200 g Rotbarschfilet
200 g Lachsfilet
2 Eiweiß
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Saft von 1/2 Zitrone
1 Bd. Dill

ZUBEREITUNG: Rotbarsch- und Lachsfilet getrennt mit je 100 ml Sahne und einem Eiweiß pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.
Rotbarschpüree mit 1 - 2 EL Dill mischen. Die Fischpürees in eine flache, eckige Glasform schichten und mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 600 Watt in ca. 6 Min. angaren und bei 440 Watt in 7 - 8 Min. zu Ende garen.
Mit Dill garnieren und kalt servieren.

Zucchinisoufflé *(NN-V359/NN-V320)*

Garzeit: ca. 14 Min.

ZUTATEN:

1 kl. Zucchini (ca. 100 g)
10 g Butter
15 g Mehl
100 ml Milch
1 Eigelb
60 g Gouda, gerieben
Salz, Pfeffer, Thymian
1 Eiweiß

ZUBEREITUNG: Zucchini waschen, putzen und mittelgrob raspeln.
Butter in einer Glasform bei 440 Watt in 30 - 50 Sek. schmelzen. Mehl und Milch hinzufügen, kräftig verrühren und bei 900 Watt in ca. 1 Min. aufkochen. Mehrmals gründlich durchrühren. Eigelb, Käse, Gewürze und Zucchini zufügen. Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse in vier Soufflé förmchen (Δ 8 cm) füllen und auf den Rost stellen. Ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 250 Watt in ca. 12 Min. gratinieren.

Gambas in Knoblauch-Sahne-Sauce

Garzeit: ca. 6 - 7 Min.

ZUTATEN:

8 rohe Hummerkrabben (Gambas)
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
3 EL Öl
1 B. Crème double (125 g)
1 - 2 EL Basilikum, gehackt

ZUBEREITUNG: Schale am Rücken der Gambas längs aufschneiden und falls erforderlich den Darm herauslösen. Hummerkrabben abspülen und trocknen.
Knoblauch, Öl und Gambas in eine genügend große Glasform geben und geschlossen bei 900 Watt in 5 - 6 Min. garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
Anschließend Crème double und Basilikum in den Sud geben und bei 900 Watt in ca. 1 Min. aufkochen lassen.
Dazu paßt frisches Baguette.

Erbsencrèmesuppe

Garzeit: ca. 19 - 21 Min.

ZUTATEN:

1 kleine Stange Lauch (ca. 80 g)
20 g Butter
150 g Kartoffeln
1 P. TK-Erbsen (ca. 300 g)
125 ml Fleischbrühe (Instant)
200 ml heiße Fleischbrühe (Instant)
2 Bockwürste (ca. 200 g)
1/2 TL Zucker
Pfeffer, Salz
3 EL Sahne

ZUBEREITUNG: Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit Butter in eine Glasform geben und bei 900 Watt ca. 3 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.
Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mit Erbsen und 125 ml Brühe zum Lauch geben und geschlossen bei 900 Watt in ca. 13 Min. garen.
Anschließend das Gemüse pürieren und mit 200 ml heißer Brühe aufgießen.
Die in Scheiben geschnittenen Würstchen zusammen mit Zucker, Gewürzen und Sahne in die Suppe geben und geschlossen bei 900 Watt 3 - 5 Min. erhitzen.

Kalbsklößchenragout

Garzeit: ca. 17 - 21 Min.

ZUTATEN:

1 kleine Sellerieknolle (ca. 300 g)
300 g Kartoffeln
80 ml heiße Fleischbrühe (Instant)
120 ml heiße Fleischbrühe (Instant)
100 ml Milch
20 g Mehl
20 g Butter
1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g)
Salz, Pfeffer, Muskat
2 rohe Kalbsbratwürstchen

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen und schälen, Sellerie in feine Stifte und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Mit 80 ml Fleischbrühe in einer Glasform geschlossen bei 900 Watt in 7 - 8 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren.
Anschließend den Gemüsesud in einer Form auffangen, 120 ml heiße Fleischbrühe und Milch zugießen und mit Mehl und Butter verquirlen. Die Sauce bei 900 Watt in 2 - 3 Min. zum Kochen bringen, dabei zwischendurch mit dem Schneebesen kräftig durchschlagen. Käse zufügen und bei 440 Watt in 2 - 3 Min. schmelzen lassen. Währenddessen ein- bis zweimal kräftig durchrühren. Anschließend mit Gewürzen abschmecken.
Aus den Kalbsbratwürstchen Klößchen herausdrücken, zum Gemüse geben und die Käsesauce vorsichtig untermischen. Mit Deckel bei 900 Watt in 6 - 7 Min. zu Ende garen. Noch einmal durchrühren und 5 Min. geschlossen stehenlassen.

Kartoffelsuppe

Garzeit: ca. 15 - 18 Min.

ZUTATEN:

400 g etwa gleichgroße Kartoffeln
1 P. TK-Suppengrün (50 g)
1 kl. Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
30 g Butter
300 - 400 ml heiße Fleischbrühe (Instant)
2 Mettenden (200 - 250 g), in Scheiben
1 - 2 EL Schmand
Pfeffer, Bohnenkraut, Muskat

ZUBEREITUNG: Kartoffeln waschen, mit einer Gabel einstechen und in einer Glasform geschlossen bei 900 Watt in 6 - 8 Min. garen. Anschließend pellen und reiben.
Suppengrün, Zwiebel und Knoblauch mit Butter in einer Glasform bei 900 Watt 3 - 4 Min. dünsten.
Fleischbrühe, Mettenden und Kartoffeln zugeben und mit Deckel bei 900 Watt ca. 6 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig umrühren. Nach Ende der Garzeit Schmand zufügen und mit Gewürzen abschmecken.

Gemüse mit Kürbiskernen

Garzeit: ca. 14 - 17 Min.

ZUTATEN:

30 g Butter
3 TL Curry
400 g Brokkoli
100 g rote Linsen
250 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 g Kidneybohnen aus der Dose
1 - 2 EL Crème double
1 EL TK-Kräuter
Salz, Pfeffer
20 g Kürbiskerne

ZUBEREITUNG: Butter und Currypulver in einer Glasform bei 900 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen, zwischendurch umrühren.
Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Strunk in Scheiben schneiden. Linsen abspülen, mit Brokkoli und Brühe zum Butter-Curry-Gemisch geben, gut durchrühren und geschlossen bei 900 Watt in 12 - 13 Min. garen. Ca. 3 Min. vor Ende der Garzeit die Kidneybohnen zufügen.
Anschließend Crème double, Kräuter und Gewürze zufügen und bei 900 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen. Kürbiskerne darüberstreuen und servieren.

Makkaroni-Hack-Auflauf (NN-V359/NN-V320)

Garzeit: ca. 35 - 41 Min.

ZUTATEN:

250 ml Wasser
1 TL Salz
75 g Makkaroni
1 kl. Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
20 g Butter
150 g gemischtes Hack
1 P. Tomato al Gusto mit Kräutern (370 g)
Salz, Pfeffer
200 g Brokkoli
2 EL Wasser
1 Becher Schmand (150 g)
100 g mittelalter Gouda, gerieben

ZUBEREITUNG: Wasser mit Salz in einer Glasform mit Deckel bei 900 Watt in ca. 6 Min. zum Kochen bringen. Nudeln zufügen und geschlossen bei 900 Watt 4 - 5 Min. und bei 440 Watt ca. 2 Min. garen. In einen Durchschlag geben und abtropfen lassen.
Zwiebel und Knoblauch mit Butter in einer Glasform bei 900 Watt 1 - 2 Min. dünsten. Hack, Tomatenpüree und Gewürze zufügen und bei 900 Watt in 4 - 5 Min. garen.
Brokkoli putzen, kleinschneiden und mit Wasser geschlossen bei 900 Watt ca. 3 Min. vorgaren. Abtropfen lassen.
Makkaroni, Gemüse und Hacksauce in eine Auflaufform geben und vermengen. Schmand darauf verteilen und mit Käse bestreuen.
Ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 440 Watt in 15 - 18 Min. überbacken.

Lasagne mit Pute und Pfirsich (NN-V359/NN-V320)

Garzeit: ca. 24 - 28 Min.

ZUTATEN:

250 g Putensteak
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
Salz, Pfeffer, Curry
1 Ds. Pfirsichspalten (Einwaage 220 g)
20 g Butter
20 g Mehl
200 ml Milch
1 EL Zitronensaft
30 g Haselnüsse, gemahlen
5 Blatt weiße Lasagne-Nudeln
80 g Emmentaler, gerieben

ZUBEREITUNG: Putensteak in dünne Streifen schneiden, mit Zwiebelringen in eine Glasform geben, würzen und geschlossen bei 900 Watt ca. 4 Min. dünsten. Pfirsiche abtropfen lassen und kleinschneiden. Saft aufbewahren.
Butter in einer Glasform bei 440 Watt in 30 - 50 Sek. schmelzen. Mehl, Milch, Zitronen- und Pfirsichsaft einrühren und bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen. Zwischendurch kräftig umrühren.
Haselnüsse und Pfirsiche zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Eine Auflaufform fetten, abwechselnd Lasagne-Nudeln, Putenstreifen und Sauce einschichten. Mit Käse bestreuen. Ohne Abdeckung bei 900 Watt ca. 7 Min. angaren und mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 440 Watt in 10 - 13 Min. zu Ende garen und bräunen.

Gemüsegratin mit Schafskäse (NN-V359/NN-V320)

Garzeit: ca. 22 Min.

ZUTATEN:

200 g Zucchini
150 g Tomaten
100 g rote Paprika
1 kl. Ds. Mais (Einwaage 150 g)
Salz, Pfeffer
100 g Schafskäse
100 ml Sahne
1 Zwiebel
1 EL Öl
1 EL Sesam, etwas Majoran

ZUBEREITUNG: Gemüse putzen und waschen. Zucchini und Tomaten in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Zucchini, Tomaten und abgetropften Mais in eine Auflaufform schichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse in Scheiben schneiden und sternförmig, abwechselnd mit den Paprikastreifen auf dem Gemüse anordnen. Mit Sahne übergießen.
Zwiebel in Ringe schneiden, in Öl schwenken und über dem Auflauf verteilen. Sesam und Majoran darüberstreuen. Geschlossen bei 900 Watt ca. 10 Min. angaren. Anschließend ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill 1 ■ + 250 Watt in ca. 12 Min. gratinieren.

Rosenkohlauflauf (NN-V359/NN-V320)

Garzeit: ca. 30 - 32 Min.

ZUTATEN:

400 g Rosenkohl
200 g Möhren
100 ml Gemüsebrühe (Instant)
ca. 100 ml Milch
20 g Mehl
20 g Butter
2 TL Dijon-Senf
1/2 Bd. Schnittlauch, gehackt
2 Eier, verquirlt
Salz, Pfeffer
1 Kabanossi (ca. 100 g)
30 g Paranüsse, gehackt
100 g Gouda, geraspelt

ZUBEREITUNG: Gemüse putzen. Möhren in dicke Scheiben schneiden und mit dem Rosenkohl in eine Glasform geben. Brühe zugießen und geschlossen bei 900 Watt ca. 7 Min. garen. Anschließend das Gemüse in einen Durchschlag geben, den Sud auffangen und mit Milch zu 250 ml Flüssigkeit auffüllen. Mehl und Butter zufügen und bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals kräftig durchrühren.
Senf, Schnittlauchröllchen und Eier zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Das Gemüse und die in Scheiben geschnittenen Kabanossi unter die Sauce heben.
Den Auflauf mit Paranüssen und Käse bestreuen.
Ohne Abdeckung bei 900 Watt ca. 10 Min. angaren und mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 250 Watt in 10 - 12 Min. zu Ende garen und bräunen.

Schellfisch mit Bleichsellerie

ZUTATEN:

450 g Schellfisch
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
250 g Bleichsellerie
150 ml Gemüsebrühe (Instant)
75 g rote Linsen
2 EL Crème fraîche

Garzeit: ca. 14 - 15 Min.

ZUBEREITUNG: Schellfisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Bleichsellerie putzen, waschen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Zusammen mit Gemüsebrühe und Linsen in eine längliche Glasform geben. Den Fisch obenauf legen. Geschlosssen bei 900 Watt in 12 - 13 Min. garen. Nach der Garzeit den Fisch in Alufolie warmhalten.
Crème fraîche einrühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 900 Watt ca. 2 Min. erhitzen. Das Gemüse zum Fisch servieren.

Chicorée-Fisch-Auflauf *(NN-V359/NN-V320)*

ZUTATEN:

2 Scheiben Toastbrot
1 Knoblauchzehe
40 g Butter
150 ml Milch
10 g Butter
10 g Mehl
1 - 2 EL Dijon-Senf
Salz, Pfeffer
300 g Rotbarschfilet
Saft von 1/2 Zitrone
250 g Chicorée
1 EL Zitronensaft
4 EL Wasser
2 EL Dill
75 g Emmentaler, gerieben

Garzeit: ca. 20 - 21 Min.

ZUBEREITUNG: Toastscheiben würfeln. Gepreßte Knoblauchzehe mit Butter in eine Glasform geben und bei 900 Watt ca. 1 Min. dünsten. Brotwürfel in die flüssige Knoblauchbutter geben und zur Seite stellen. Milch in eine Glasform gießen und bei 900 Watt ca. 1 Min. erhitzen. Butter und Mehl zufügen, gut verrühren und bei 900 Watt weitere 2 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig rühren. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch in Portionsstücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und 10 Min. stehenlassen. Chicorée putzen, waschen, bitteren Kern entfernen, in Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Wasser geschlossen bei 900 Watt 1 - 2 Min. blanchieren, anschließend abtropfen lassen. Chicorée in eine gefettete Auflaufform geben, den Fisch darauf verteilen und Dill darüberstreuen.
Die Senfsauce darübergeben, den Auflauf mit den Brotwürfeln bedecken und mit Käse bestreuen. Ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 440 Watt in ca. 15 Min. garen und überbacken.

Lachssteak in Zitronensauce

ZUTATEN:

2 Lachssteaks (á ca. 200 g)
Saft und geriebene Schale einer Zitrone
1 Zucchini (ca. 200 g)
1 Möhre (ca. 90 g)
100 ml Fischfond aus dem Glas
1 TL frischer grüner Pfeffer
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
150 ml Sahne
2 EL Soßenbinder, hell

Garzeit: ca. 21 - 23 Min.

ZUBEREITUNG: Lachssteak säubern und mit Zitronensaft beträufeln.
Gemüse waschen, putzen und in Stifte schneiden. Zusammen mit dem Fond, der Zitronenschale und den Gewürzen in eine Glasform geben und geschlossen bei 900 Watt ca. 8 Min. vorgaren. Anschließend den Fisch obenauf legen und mit Deckel bei 600 Watt in 10 -12 Min. zu Ende garen.
Fisch aus dem Sud nehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Sahne und Soßenbinder einrühren und offen bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen.

Fischgulasch

ZUTATEN:

400 g Fischfilet (z. B. Kabeljau, Seelachs, Lachs)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
100 g Möhren
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Butter
125 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 EL Soßenbinder, hell
2 - 3 EL Kräuter-Crème fraîche
2 EL Dill
80 g Krabbenfleisch

Garzeit: ca. 8 - 9 Min.

ZUBEREITUNG: Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und würzen.
Gemüse waschen und putzen. Möhren in dünne Stifte und Zwiebeln in Ringe schneiden. Mit Butter in einer Glasform bei 900 Watt ca. 3 Min. dünsten.
Gemüsebrühe und Fischfilet zufügen und geschlossen bei 900 Watt in ca. 4 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren. Anschließend Soßenbinder einrühren, evtl. noch einmal bei 900 Watt 1 - 2 Min. erhitzen. Crème fraîche, Dill und Krabbenfleisch dazugeben und noch 5 Min. geschlossen stehenlassen.

Gebackene Kräuterheringe (NN-V359/NN-V320)

Garzeit: ca. 10 - 15 Min.

ZUTATEN:

4 grüne Heringe (ca. 600 g, ausgenommen, ohne Köpfe)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz
3 EL Kräuter, gehackt
10 g Butter
2 TL Senf
1 EL Paniermehl
2 EL Käse, gerieben
20 g Butter

ZUBEREITUNG: Die Heringe entgräten, dabei die Heringe zunächst biegen, dann den Daumen an der Mittelgräte und den Zeigefinger auf dem Rücken entlangführen und eindrücken, bis sich die Gräte löst. Die Heringe säubern, säuern und salzen. Mit Kräutern und Butterflöckchen füllen, in eine gefettete flache Form legen und mit Senf bestreichen. Paniermehl und Käse vermischen und über die Heringe streuen. Die restliche Butter in Flöckchen daraufsetzen.
Die Form auf den Rost stellen und die Heringe ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 250 Watt in 10 - 15 Min. garen und überbacken.

Seelachsfilet mit Kohlrabi

Garzeit: ca. 24 Min.

ZUTATEN:

2 Seelachsfilets (á ca. 200 g)
2 EL Zitronensaft
Salz
400 g Kohlrabi
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln
100 ml Hühnerbrühe (Instant)
3 EL Kräuter-Crème fraîche
2 EL Soßenbinder, hell
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
Gemüse putzen. Kohlrabi in Stifte und Zwiebeln in Ringe schneiden.
Zusammen mit Brühe in eine Glasform geben und geschlossen bei 900 Watt ca. 7 Min. vorgaren.
Fisch auf das Gemüse legen und mit Deckel bei 600 Watt in ca. 15 Min. zu Ende garen. Anschließend das Fischfilet herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Crème fraîche und Soßenbinder einrühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 900 Watt in ca. 2 Min. aufkochen.

Kasseler mit Apfelsauce

Garzeit: ca. 22 - 24 Min.

ZUTATEN:

500 g Kasseler ohne Knochen
1 kl. Zwiebel in Ringen
1 Apfel (ca. 150 g)
1 - 2 EL Soßenbinder, dunkel
100 ml Sahne

ZUBEREITUNG: Kasseler mit der Fettseite nach oben in eine Glasform geben. Zwiebelringe zufügen und geschlossen bei 900 Watt ca. 4 Min. angaren. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Zum Fleisch geben und geschlossen bei 440 Watt in 16 - 18 Min. zu Ende garen. Anschließend Kasseler in Alufolie gewickelt 5 Min. ruhen lassen. Soßenbinder und Sahne in den Bratenfond rühren und bei 900 Watt in ca. 2 Min. aufkochen lassen.

Chili con carne

Garzeit: ca. 7 - 9 Min.

ZUTATEN:

1 kl. Zwiebel, gehackt
1 TL Öl
200 g Rinderhack
1 kl. gelbe Paprika (ca. 100 g)
1 kl. Chilischote
1 P. Tomato al Gusto (Einwaage 370 g)
1 Ds. Kidneybohnen (Einwaage 255 g)
2 - 3 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer
1/2 Bd. Petersilie

ZUBEREITUNG: Zwiebel mit Öl in einer Glasform bei 900 Watt 1 - 2 Min. dünsten. Hackfleisch, geputzte und gewürfelte Paprika und Chilischote zugeben und mit Deckel bei 900 Watt ca. 4 Min. angaren. Zwischendurch umrühren.
Anschließend Tomatenpüree und abgetropfte Bohnen zufügen und bei 900 Watt in 2 - 3 Min. zu Ende garen.
Nach der Garzeit Crème fraîche unterrühren, würzen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Schweinefilet in pikanter Sauce (NN-V359/NN-V320)

Garzeit: ca. 23 - 28 Min.

ZUTATEN:

2 Schweinefilets (á ca. 200 g)
Salz, Pfeffer
200 g braune Champignons
75 g Speck, gewürfelt
1 B. Sahne (250 ml)
2 EL Tomatenmark
Paprika

ZUBEREITUNG: Schweinefilets würzen und in eine flache Auflaufform geben.
Champignons putzen, evtl. halbieren und mit Speck zu den Filets geben.
Sahne, Tomatenmark und Paprika in einer Glasform verrühren und bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen. Sauce über die Filets geben und ohne Deckel mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 250 Watt in 20 - 25 Min. garen und überbacken.

Gratinierte Schnitzel mit Roquefort (NN-V359/NN-V320)

Garzeit: ca. 18 - 24 Min.

ZUTATEN:

100 g Champignons
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
1 EL Butter
2 EL Crème fraîche
2 Schweineschnitzel (ca. 300 g)
Salz, Pfeffer
100 g Roquefortkäse (oder anderen Blauschimmelkäse)

ZUBEREITUNG: Pilze putzen, fein würfeln und zusammen mit Zwiebel, Knoblauch und Butter bei 900 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Anschließend Crème fraîche unterrühren.
Schnitzel würzen, in eine flache Auflaufform legen und mit der Pilzmasse bestreichen. Käse darüber krümeln. Ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 440 Watt in 10 - 12 Min. garen und mit Grill ■ 3 in 5 - 7 Min. gratinieren. Das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten.
Soßenbinder in den Sud rühren und bei 900 Watt in 1 - 2 Min. aufkochen.

Überbackener Hackbraten (NN-V359/NN-V320)

Garzeit: ca. 34 - 36 Min.

ZUTATEN:

<u>Für den Teig:</u>
1/2 trockenes Brötchen
300 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
1 Zwiebel, gehackt
30 g Champignons, kleingeschnitten
1 EL Kapern
1 EL TK-Petersilie
2 EL Sojasauce
Pfeffer
3 - 4 Scheiben Speck
100 ml Fleischbrühe (Instant)
2 Scheiben mittelalter Gouda
100 ml trockener Weißwein
150 ml Sahne
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Das Brötchen in Wasser einweichen. Anschließend gut ausdrücken und mit den restlichen angegebenen Zutaten für den Hackfleischteig vermengen. Zu einem Laib formen und in eine Glasform geben. Mit Speck belegen und Brühe zugießen.
Ohne Abdeckung bei 900 Watt ca. 10 Min. angaren und mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 440 Watt in ca. 15 Min. zu Ende garen. <u>Etwa 6 - 7 Minuten vor Ende der Garzeit</u> den Braten mit Käse belegen.
Anschließend den Hackbraten herausnehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten. Weißwein und Sahne in den Sud rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 900 Watt in 3 - 4 Min. erhitzen. Zwischendurch gut umrühren.

Rollbraten mit Käse-Kräuter-Füllung (NN-V359/NN-V320)

Garzeit: ca. 45 Min.

ZUTATEN:

800 g Schinkenbraten, ohne Knochen und ohne Schwarte (vom Metzger zum Aufrollen aufschneiden lassen)
Salz, Pfeffer, Paprika
<u>Für die Füllung:</u>
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL Butter
2 EL TK-Petersilie
20 g Pinienkerne
75 g Edamer, gerieben
125 ml Fleischbrühe (Instant)
100 ml trockener Weißwein
2 - 3 EL Kräuter-Crème fraîche
2 EL Soßenbinder, hell

ZUBEREITUNG: Aufgeschnittenen Schinkenbraten mit Gewürzen einreiben.
Für die Füllung Zwiebel und Knoblauchzehe in Butter bei 900 Watt ca. 2 Min. dünsten. Restliche Zutaten für die Füllung zufügen, verrühren und gleichmäßig auf dem Braten verteilen. Fleisch aufrollen und mit Garn oder einem Netz umwickeln.
In eine Glasform geben und mit Deckel bei 900 Watt ca. 10 Min. angaren.
Anschließend ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 440 Watt in ca. 30 Min. zu Ende garen und bräunen. <u>Ca. 15 Min. vor Ende der Garzeit</u> den Rollbraten wenden und 125 ml Flüssigkeit (Brühe und Wein) zugießen.
Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen.
Inzwischen restliche Brühe und Wein (100 ml), Crème fraîche und Soßenbinder in den Sud rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen.

Hühnerfrikassee

ZUTATEN:

1 Hähnchen (ca. 1000 g)
Salz
300 g Champignons
500 g Spargel
250 ml Hühnerbrühe (Instant)
100 ml Sahne
2 P. Helle Soße (Instant)
1 EL Weißwein
Salz, Pfeffer, Muskat

Für 4 Pers. Garzeit: ca. 35 - 36 Min.

ZUBEREITUNG: Das Hähnchen mit Salz bestreuen und in eine Glasform legen. Mit Deckel bei 900 Watt in ca. 18 Min. garen. Champignons putzen und halbieren, evtl. vierteln. Spargel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Das gegarte Hähnchen herausnehmen, Haut und Knochen entfernen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brühe zu der Flüssigkeit in die Glasform geben. Fleisch, Spargel und Champignons zufügen und geschlossen bei 900 Watt ca. 13 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Sahne und Soßenpulver einrühren und noch einmal bei 900 Watt in 4 - 5 Min. aufkochen lassen.
Mit Weißwein, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Putenbrust mit Pilzen *(NN-V359/NN-V320)*

ZUTATEN:

75 g Frischkäse
1 EL Zitronensaft
1 EL Dill, gehackt
Pfeffer, Salz
250 g Pilze, kleingeschnitten
800 g Putenbrust mit Haut, ohne Knochen
250 g Lauch, in Ringe geschnitten
100 ml Brühe (Instant)
2 EL Crème double
2 EL Soßenbinder, hell

Garzeit: ca. 31 - 39 Min.

ZUBEREITUNG: Frischkäse mit Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer verrühren. Von den Pilzen 100 g unter die Frischkäsemasse heben. Eine Tasche in die Putenbrust schneiden, mit der Käsemasse füllen und zunähen. Die Putenbrust von außen salzen und pfeffern, mit der Hautseite nach unten in eine Glasform geben. Geschlossen bei 900 Watt 10 - 12 Min. angaren. Anschließend wenden, Lauch sowie restliche Pilze hinzufügen. Ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 440 Watt in 20 - 25 Min. zu Ende garen und bräunen.
Nach der Garzeit die Putenbrust in Alufolie gewickelt 10 Min. ruhen lassen.
Brühe, Crème double und Soßenbinder zum Bratenfond geben und bei 900 Watt in 1 - 2 Min. aufkochen lassen.

Gratinierte Hähnchenbrust mit Spinat *(NN-V359/NN-V320)*

ZUTATEN:

1 rote Paprika (ca. 180 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe, gehackt
20 g Butter
300 g TK-Blattspinat
Salz, Pfeffer
1 doppeltes Hähnchenbrustfilet (ca. 400 g)
30 g Frischkäse
100 ml Hühnerbrühe (Instant)
75 g Gouda, gerieben
100 ml Sahne
2 EL Soßenbinder, hell

Garzeit: ca. 40 - 43 Min.

ZUBEREITUNG: Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Mit Knoblauch in Butter bei 900 Watt 2 - 3 Min. dünsten.
Spinat zufügen und geschlossen bei 600 Watt ca. 10 Min. angaren. Zwischendurch mehrmals umrühren. Anschließend würzen.
Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Innenflächen mit Frischkäse bestreichen und ein Teil der Spinatmasse auf das Filet verteilen. Hähnchenbrust zusammenklappen, zunähen und in die Form zum Gemüse geben. Brühe zugießen und mit Deckel bei 900 Watt in 15 - 17 Min. garen. Anschließend mit Käse bestreuen, leicht andrücken und ohne Abdeckung mit Grill ■ 3 ca. 10 Min. gratinieren.
Gefüllte Hähnchenbrust aus der Form nehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten. Sahne und Soßenbinder unter das Gemüse rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen.

Honighähnchen mit Champignons *(NN-V359/NN-V320)*

ZUTATEN:

2 Hähnchenschenkel (á ca. 200 g)
1 EL Honig
1 EL Weißwein
Salz, Pfeffer, Paprika
150 g Champignons
100 ml Weißwein
2 - 3 EL Crème fraîche
1 EL Soßenbinder, hell

Garzeit: ca. 27-28 Min.

ZUBEREITUNG: Die Haut der Hähnchenschenkel einstechen. Honig, Wein und Gewürze zu einer Marinade verrühren und die Hähnchenteile damit bestreichen. Die Schenkel mit der Hautseite nach unten in eine flache Glasform legen und mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 440 Watt ca. 15 Min. garen. Anschließend wenden und mit Grill ■ 3 in ca. 7-8 Min. zu Ende bräunen. Hähnchenschenkel aus der Form nehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Geputzte halbierte Champignons, Wein und Crème fraîche in den Sud geben und bei 900 Watt ca. 3 Min. erhitzen. Soßenbinder einrühren und bei 900 Watt in ca. 2 Min. aufkochen.

Gratinierter Lauch (NN-V359/NN-V320)

Garzeit: ca. 19 Min.

ZUTATEN:

2 große Stangen Lauch (ca. 300 g)
2 Scheiben Hinterschinken
1 EL Butter
1 EL Mehl
150 ml Milch
100 g Blauschimmelkäse
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
100 g Greyezer, gerieben

ZUBEREITUNG: Lauchstangen putzen, der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Schinkenscheiben ebenfalls halbieren und je eine Hälfte um eine halbe Stange Lauch wickeln. Gemüse in eine flache Auflaufform legen.
Butter bei 440 Watt in 30-50 Sek. schmelzen. Mehl einrühren und nach und nach Milch zufügen. Blauschimmelkäse in der Milch pürieren und mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Die Käsesauce zum Lauch geben.
Geriebenen Käse darüberstreuen und ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 440 Watt in ca. 15 Min. garen. Anschließend mit Grill ■ 3 noch ca. 3 Min. gratinieren.

Semmelknödel

Garzeit: ca. 5 - 7 Min.

ZUTATEN:

2 Brötchen (ca. 80 g)
1/2 TL Salz
75 ml Milch
20 g Butter
2 Eier
2 EL Paniermehl
2 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG: Die Brötchen kleinschneiden und mit Salz bestreuen. Milch bei 900 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen und über die Brötchen gießen. Ca. 15 Min. stehenlassen.
Butter und Eier schaumig schlagen. Paniermehl, Petersilie und eingeweichte Brötchenstücke zufügen und alles gut verkneten. Mit feuchten Händen 4 gleichgroße Knödel formen, kurz in kaltes Wasser tauchen und in eine Glasform geben. Mit Deckel bei 600 Watt in 4 - 5 Min. garen. Sofort servieren.
TIP: Als schmackhafte Veränderung kann 20 g gewürfelter Schinkenspeck unter den Teig geknetet werden.

Rahmkartoffeln

Garzeit: ca. 16 - 21 Min.

ZUTATEN:

400 g Kartoffeln
75 g Speck, gewürfelt
1 Zwiebel (ca. 50 g), gewürfelt
20 g Mehl
125 ml heiße Hühnerbrühe (Instant)
1 B. Schmand (150 g)
1 EL Senf
Pfeffer
100 g Senfgurken aus dem Glas

ZUBEREITUNG: Die Kartoffeln gut waschen und die Schale mehrmals einstechen. Waschfeucht mit Deckel bei 900 Watt in 7 - 9 Min. garen. Nach der Garzeit die entstandene Flüssigkeit abgießen und die Kartoffeln noch 5 Min geschlossen stehenlassen. Die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Für die Sauce Speck und Zwiebel bei 900 Watt in 2 - 3 Min. offen dünsten. Mehl und heiße Brühe zugeben, gut verrühren und bei 900 Watt weitere 2 - 3 Min. garen.
Schmand, Senf und Pfeffer unterrühren. Die Senfgurken in kleine Stücke schneiden, mit den Kartoffelscheiben in die Sauce geben und geschlossen bei 900 Watt in 5 - 6 Min. zu Ende garen.

Kartoffel-Möhren-Gratin (NN-V359/NN-V320)

Garzeit: ca. 13 - 15 Min.

ZUTATEN:

1 Knoblauchzehe
1 TL Butter
300 g Kartoffeln, mehligkochend
200 g Möhren
150 g mittelalter Gouda, fein gerieben
150 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Muskat
1 - 2 EL TK-Dill

ZUBEREITUNG: Knoblauchzehe schälen und halbieren. Eine flache feuerfeste Form damit ausreiben, dann mit Butter ausstreichen. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in die Form geben und die Hälfte des Käses dazwischenschichten. Die Sahne mit Gewürzen und Dill verrühren, über die Kartoffeln und Möhren gießen und den restlichen Käse darüberstreuen.
Ohne Abdeckung bei 900 Watt in 5 - 6 Min. angaren und mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 440 Watt in 8 - 9 Min. zu Ende garen und gratinieren.

Helle Sauce

Garzeit: ca. 4 Min.

ZUTATEN:

30 g Mehl
20 g Butter
150 ml heiße Brühe (Instant)
150 ml Milch
Salz, weißer Pfeffer
1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG: Mehl, Butter, Brühe und Milch in eine Glasform geben. Alles gut vermengen. Bei 900 Watt ca. 2 Min. ankochen. Zwischendurch kräftig rühren. Dann bei 440 Watt ca. 2 Min. weiterkochen. Noch einmal durchrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

TIP: Für eine Kräutersauce gibt man 4 - 6 EL gehackte, gemischte Kräuter in die Sauce, für eine Käsesauce eine Ecke Schmelzkäse oder 40 g geriebenen Emmentaler. Für eine Currysauce rührt man Currypulver nach Geschmack ein.

Sauce Hollandaise

Garzeit: ca. 5 - 7 Min.

ZUTATEN:

80 g Butter
2 Eigelb
2 EL Wasser
1 TL Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer
Cayennepfeffer
1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG: Butter in einer kleinen Glasform bei 440 Watt in 1 - 2 Min. zerlassen. Eigelb, Wasser und Zitronensaft in eine zweite Glasform geben und bei 250 Watt 2 - 3 Min. erhitzen, zwischendurch einige Male kräftig durchrühren. Die abgekühlte Butter eßlöffelweise unter die Eigelbmasse rühren. Mit den Gewürzen abschmecken und noch einmal bei 250 Watt ca. 2 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig durchrühren. Sofort servieren.

Wozu servieren? Zu gedünstetem Gemüse, wie z. B. Blumenkohl, Brokkoli oder Spargel.

TIP: Sollte sich am Boden der Glasform eine etwas krisselige Masse gebildet haben, mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen.

Hackfleischsauce

Garzeit: ca. 11 - 13 Min.

ZUTATEN:

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 EL Öl
250 g Rinderhackfleisch
1 grüne Paprika (ca. 150 g), gewürfelt
150 g Tomaten, gewürfelt
1 P. Tomato al Gusto mit Kräutern (370 g)
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch mit Öl in einer Glasform bei 900 Watt ca. 1 Min. dünsten. Rinderhack zufügen und bei 900 Watt ohne Deckel 3 - 4 Min. angaren. Zwischendurch einmal umrühren und evtl. mit einer Gabel zerdrücken.
Die restlichen Zutaten zugeben, vermengen und geschlossen bei 900 Watt in 7 - 8 Min. zu Ende garen. Einmal umrühren.

Süße Fruchtsauce

Garzeit: ca. 5 Min.

ZUTATEN:

200 g gemischte Früchte (frisch oder gefroren)
60 g Zucker
Saft von 1/2 Zitrone
50 - 100 ml Weiß- oder Rotwein
1 - 2 TL Speisestärke

ZUBEREITUNG: Die Früchte abbrausen, entstielen und gut abtropfen lassen oder gefrorene Früchte verwenden. Zusammen mit Zucker, Zitronensaft, Wein (bei frischen Früchten 100 ml und bei gefrorenen Früchten 50 ml Wein) und Speisestärke in eine Glasform geben. Bei 900 Watt in ca. 5 Min. aufkochen. Durchrühren und abkühlen lassen.

Wozu servieren? Heiß oder kalt zu Vanille-Eiskrem, Reis- oder Grießflammeri.

Vanillesauce

Garzeit: ca. 3 Min.

ZUTATEN:

150 ml Milch
Mark von 1/2 Vanilleschote
100 ml Sahne
2 - 3 gestrichene TL Speisestärke
2 EL Zucker
1 Eigelb

ZUBEREITUNG: Milch, Vanillemark, Sahne, Stärke und Zucker in einer Glasform verrühren. Bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch einmal umrühren. Vanillesauce gut durchrühren und mit Eigelb legieren.

Wozu servieren? Zu Schokoladenpudding oder zu Roter Grütze.

Milchreis

ZUTATEN:

125 g Milchreis
500 ml Milch
1 Prise Salz
1 TL Butter
1 - 2 EL Zucker

Zimt-Zucker zum Bestreuen

Garzeit: ca. 26 - 31 Min.

ZUBEREITUNG: Reis, Milch, Salz, Butter und Zucker in eine große Glasform geben. Geschlossen bei 900 Watt in ca. 6 Min. zum Kochen bringen. Zwischendurch mehrmals umrühren.
Anschließend bei 250 Watt in 20 - 25 Min. ausquellen lassen. Danach einige Minuten geschlossen stehenlassen. Noch einmal durchrühren und mit Zimt-Zucker bestreut servieren.
TIP: Statt Zimt-Zucker schmeckt auch Kompott sehr gut dazu.

Fruchtgrütze

ZUTATEN:

300 g tiefgefrorene, gemischte Früchte

1 Päckchen Vanillezucker
1 - 2 EL Zucker
1 - 2 EL Speisestärke in 2 EL Wasser angerührt

Garzeit: ca. 7 Min.

ZUBEREITUNG: Die gefrorenen Früchte in eine Glasform geben und mit Deckel bei 900 Watt in ca. 4 Min. auftauen und erhitzen.
Die Früchte etwas zerdrücken. Vanillezucker, Zucker und Speisestärke dazugeben, gut durchrühren und bei 900 Watt in ca. 3 Min. mit Deckel zu Ende garen. Die fertige Grütze in Dessertschälchen füllen und abkühlen lassen.
TIP: Mit flüssiger, süßer Sahne oder Vanillesauce servieren.

Birnengratin mit Haselnüssen *(NN-V359/NN-V320)*

ZUTATEN:

400 g Birnen
etwas Zitronensaft

25 g Roggenschrot
25 g Butter
1 EL Honig

3 EL Crème fraîche
30 g Haselnüsse, gehackt
2 EL Sahne

Garzeit: ca. 16 - 19 Min.

ZUBEREITUNG: Birnen schälen, Kerngehäuse herausschneiden und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. In eine flache, gefettete Auflaufform schichten und mit Zitronensaft beträufeln. Roggenschrot, Butter und Honig in einer Glasform bei 900 Watt 1 - 2 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.
Anschließend Crème fraîche, Haselnüsse und Sahne unterrühren. Die Masse über die Birnen geben und den Gratin ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 250 Watt in 15 - 17 Min. überbacken. Der Gratin kann warm oder kalt serviert werden.
TIP: Nach Belieben den Gratin mit 1 EL grob gehackten Haselnüssen bestreuen und evtl. Vanillesauce dazu reichen.

Quarksoufflé *(NN-V359/NN-V320)*

ZUTATEN:

250 g Speisequark

2 Eigelb
50 g Butter
50 g Marzipanrohmasse
30 g Puderzucker

Saft von 1/2 Zitrone
2 cl Sherry
2 Eiweiß

5 Löffelbiskuits

Garzeit: ca. 9 - 10 Min.

ZUBEREITUNG: Quark in ein Küchentuch geben und gut ausdrücken.
Eigelb, Butter, Marzipanrohmasse und Puderzucker mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse rühren. Zitronensaft, Sherry, Quark und vier zerbröselte Löffelbiskuits zufügen und vermengen. Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterziehen.
Zwei Soufflé förmchen (Ø ca. 12 cm) mit Butter einfetten. Den restlichen Löffelbiskuit zerbröseln und die Förmchen damit ausstreuen. Mit der Grillkombination Grill ■ 1 + 250 Watt in 9 - 10 Min. garen. Nach der Garzeit stürzen und z. B. mit Sauerkirschkompott servieren.

Aprikosenknödel

ZUTATEN:

2 große Aprikosen, getrocknet
2 EL Wasser

15 g weiche Butter
1 EL Zucker, Prise Salz
1 Eigelb
60 g Magerquark
60 g Mehl

1 EL Paniermehl
10 g Butterflöckchen

Garzeit: ca. 4 - 5 Min.

ZUBEREITUNG: Aprikosen mit dem Wasser in einer kleinen Glasform bei 900 Watt ca. 1 Min. erhitzen. Butter mit Zucker, Salz, Eigelb, Quark und Mehl verkneten. Daraus zwei Klöße formen, jeweils in die Mitte eine Aprikose geben. Eine kleine Glasform ausfetten und die Klöße hineingeben. Mit Paniermehl bestreuen und Butterflöckchen aufsetzen. Bei 440 Watt in 3 - 4 Min. garen.

Auftauen im Mikrowellengerät

Wer Tiefkühlkost auftauen will, ist mit dem Mikrowellengerät optimal bedient. Sie können darin gleichmäßig und schnell auftauen. Leistungswahl, Auftau- und Ausgleichszeiten sind abhängig von Beschaffenheit und Menge der Lebensmittel.

Da die Mikrowellen immer von außen nach innen in die Lebensmittel eindringen, können ganz besonders größere Stücke nicht bis in den Kern aufgetaut werden, da die äußeren Schichten dann bereits angaren könnten.

In den Tabellen finden Sie auch die Zeitangaben für die Ausgleichszeit. Diese Ausgleichszeit ist eine Stehzeit, in der durch Wärmeleitung von außen (aufgetaut) nach innen (gefroren) ein Temperaturausgleich stattfindet. Während der Ausgleichszeit befindet sich das Lebensmittel im ausgeschalteten Gerät oder außerhalb des Mikrowellengerätes.

Überlegtes Einfrieren gewährleistet einfaches Auftauen: Achten Sie darauf, daß Sie die für Ihren Haushalt bestimmten Mengen flach und den Schüsselgrößen angepaßt portionieren. Frieren Sie formgerecht ein, denn die Portionen müssen ja nachher auch in Ihr Gerät passen.

Läßt sich das gefrorene Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, so tauen Sie es bei 900 Watt in 1-2 Min. an.

Die in den folgenden Tabellen angegebenen Auftauzeiten können nur Richtwerte sein. Es kann zu geringen Zeitabweichungen kommen, die von Menge, Qualität, Form und Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig sind.

Auftauen von Brot, Kuchen und Torten

Brot, Brötchen, Kuchen und Torten wenn möglich auf einem umgedrehten Teller auftauen.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Brötchen	ca. 150 g, 2 Stück	270 Watt ❄❄	ca. 1	–	–
Brot	ca. 500 g	270 Watt ❄❄	8 - 10	10 - 20	Einmal wenden
Butterkuchen, gefüllt	ca. 200 g, 2 Stück	270 Watt ❄❄	5 - 6	ca. 10	–
Obstkuchen mit Mürbeteigboden	ca. 400 g, 2 Stück	270 Watt ❄❄	ca. 9	ca. 30	–
Apfelkuchen, gedeckt	ca. 500 g, 4 Stück	270 Watt ❄❄	ca. 10	30 - 40	–
Käsekuchen mit Obst	ca. 600 g, 4 Stück	270 Watt ❄❄	ca. 13	30 - 40	–
Sahnetorte / -schnitte, Biskuit	250 - 350 g, 2 - 3 Stück	100 Watt	5 - 7	40 - 60	Stücke werden nur angetaut, Tortenspitze zur Drehtellermitte setzen
Altdeutscher Kuchen, z. B. von Dr. Oetker	300 g	270 Watt ❄❄	4 - 5	–	–
Mandel-Bienenstich, z. B. von Coppenrath & Wiese	800 g	270 Watt ❄❄	ca. 15	40 - 60	–
Sahnetorte / Crèmetorte, z. B. von Coppenrath & Wiese, Motta	400 - 800 g	100 Watt	8 - 12	90 - 120	Torte wird nur angetaut
Mini Windy's (TK-Windbeutel), z. B. von Koopmanns	250 g	270 Watt ❄❄	4-5	ca. 15	–

Auftauen von Molkereiprodukten und Wurst

Wurst und Aufschnitt während der Auftauzeit einmal wenden. Bei Aufschnitt und Schinken äußere Scheiben eher entfernen und nach dem Auftauen die Scheiben vorsichtig mit einem Messer trennen.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Butter	250 g	100 Watt	ca. 3	20 - 30	Verpackung entfernen und die Butter auf einen Teller legen.
Sahne	200 - 250 g	100 Watt	ca. 8	10 - 15	Alufolie vollständig entfernen oder die Sahne in eine Schüssel füllen. Sie kann geschlagen werden, wenn noch Eisstückchen vorhanden sind.
Quark	250 g	270 Watt	ca. 10	10 - 15	Verpackung entfernen und den Quark zum Auftauen in ein Gefäß geben. Nach 2/3 der Auftauzeit den Quark gut durchrühren.
Käse im Stück	400 g	100 Watt	5 - 6	60 - 90	Einmal wenden.
Käse in Scheiben	125 - 200 g	100 Watt	2 - 3	10 - 20	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Schinken, gekocht	200 g	270 Watt	ca. 6	10 - 15	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Wurstaufschnitt, mager	200 g	270 Watt	ca. 3	10 - 15	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Wurstaufschnitt, fett	200 g	270 Watt	ca. 4	10 - 15	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.

Auftauen von Obst

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Himbeeren	250 g	270 Watt	ca. 7	5 - 10	Obst in einer Schale mit Deckel auftauen. Nach der Hälfte der Zeit einmal vorsichtig umrühren.
Brombeeren	250 g	270 Watt	ca. 7	10 - 15	
Erdbeeren	250 g	270 Watt	ca. 8	5 - 10	
Heidelbeeren	300 g	270 Watt	ca. 10	5 - 10	
Beerenobst, gemischt	150 g	270 Watt	ca. 4	ca. 10	
	300 g	270 Watt	ca. 8	ca. 10	
Johannisbeeren	150 g	270 Watt	ca. 7	5 - 10	
	300 g	270 Watt	ca. 14	5 - 10	
Kirschen, Pflaumen, Aprikosen	250 g	270 Watt	ca. 7	10 - 15	
	500 g	270 Watt	ca. 14	10 - 15	
Tropic Cocktail	250 g	270 Watt	ca. 8	15 - 20	
	500 g	270 Watt	ca. 15	15 - 20	

Auftauen von Fleisch

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Braten (mit Knochen)	500 g	270 Watt	18-20	60	Plazieren Sie den Braten auf einer umgedrehten Untertasse, damit der Fleischsaft ablaufen kann. Den Braten nach der Hälfte der Zeit wenden.
Gehacktes (Rind u. Schwein)	500 g	270 Watt	10-12	10	Das Hackfleisch nach dem Auftauen auseinanderbröseln und den Eiskern herauslösen.
ganzes Hähnchen	500 g	270 Watt	12-13	60	Das Hähnchen auf einer umgedrehten Untertasse plazieren und die Beinenden in Aluminiumfolie wickeln. Das Geflügel nach der Hälfte der Zeit wenden.
Geflügelteile	500 g	270 Watt	22-24	30	Die Hühnerteile auf einem umgedrehten oder flachen Teller plazieren und nach der Hälfte der Zeit wenden.
Koteletts	500 g	270 Watt	8-12	15	Die Koteletts auf einem umgedrehten oder flachen Teller plazieren und nach der Hälfte der Zeit wenden.

Erwärmen

Die Zeitangaben beziehen sich auf Lebensmittel mit Kühlschrank- oder Zimmertemperatur und können nur Anhaltswerte sein. Die Erwärmtemperatur sollte mindestens 72°C betragen. Bitte decken Sie Lebensmittel, die auf einem Teller oder in einer Schüssel erwärmt werden, grundsätzlich ab, z. B. mit Mikrowellenfolie oder mit einem Deckel. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Tassen oder Gläsern unbedingt ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen (siehe Siedeverzug unter Warnung auf Seite 3). Bitte beachten Sie eine Stehzeit von 2 - 5 Minuten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise / Tips
Wasser	1 Tasse	900 Watt	ca. 2	Zum Kochen bringen
Wasser	500 ml	900 Watt	5 - 6	Zum Kochen bringen
Kaffee	1 Tasse	900 Watt	0,5 - 1	Wiedererwärmen
Milch	1 Tasse	900 Watt	0,5 - 1	Trinktemperatur
Suppe	2 Tassen	900 Watt	3 - 4	–
Eintopf, Gulasch o. ä.	250 g	900 Watt	3 - 4	–
Tellergerichte	300 - 450 g	600 Watt	5 - 7	–
Gemüse	250 g	600 Watt	3 - 4	–
Fleisch	200 g	600 Watt	3 - 4	–
Reis, Kartoffeln oder Nudeln	200 g	600 Watt	3 - 4	–
Würstchen	80 - 100 g	600 Watt	ca. 1	Vorher anstechen, möglichst sofort verzehren

Erwärmen von Babynahrung

Auch Babynahrung läßt sich im Mikrowellengerät leicht und problemlos erhitzen. Wir geben Ihnen in der folgenden Tabelle einige Beispiele, bedenken Sie aber bitte, daß die Zeitangaben nur Anhaltswerte sein können.
Benutzen Sie nur Glasformen oder Fläschchen aus hochwertigem hitzebeständigem Material und plazieren Sie diese ohne Deckel in der Mitte des Drehtellers. Nach dem Erhitzen sollte die Babynahrung gut durchgerührt bzw. geschüttelt werden, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit	Hinweise / Tips
Fertigbrei	1 Glas (190 - 250 g)	600 Watt	0,5 - 1 Min.	Alle Erwärmzeiten beziehen sich auf gekühlte Speisen. Verzehrtemperatur ca. 30 - 40°C (für Babys)
Milchfläschchen	60 g / ml	250 Watt	ca. 1 Min.	
Milchfläschchen	120 g / ml	250 Watt	1 Min. 20 Sek.	
Milchfläschchen	180 g / ml	250 Watt	2 Min. 20 Sek.	

Garen von Beilagen und Getreide

Garen Sie die Lebensmittel in einer Form mit Deckel. Rühren Sie bitte alle Beilagen und Getreide ggf. vor der Ausquellzeit um. Beachten Sie nach dem Garen eine Stehzeit von 5 - 10 Minuten. Alle Angaben können nur Anhaltswerte sein. Einige der hier angegebenen Lebensmittel werden im Zwei-Phasen-Kochvorgang zubereitet.

Lebensmittel	Menge	Flüssigkeits-zugabe	Leistung	Zeit in Min.	Zubereitung und Hinweise
Salzkartoffeln	250 g	3 EL Wasser	900 Watt	ca. 5	Kartoffeln in gleichgroße Stücke schneiden. Nach der Garzeit die Flüssigkeit sofort abgießen.
	500 g	5 EL Wasser	900 Watt	ca. 8	
Pellkartoffeln	400 g	–	900 Watt	7 - 8	Kartoffeln gut waschen und die Schale mehrmals einstechen. Ohne Wasser garen. Nach der Garzeit die entstandene Flüssigkeit sofort abgießen.
Nudeln	125 g	600 ml Wasser	600 Watt 440 Watt	ca. 5 ca. 5	Wasser bei 900 Watt in ca. 8 Min. aufkochen. Nudeln zufügen und ohne Deckel garen.
Reis	100 g	300 ml Wasser	900 Watt 250 Watt	3 - 4 15 - 20	Die Ausquellzeiten sind abhängig von der Reisart. Naturreis z. B. benötigt die längere Ausquellzeit.
Grieß	60 g	500 ml Milch	250 Watt	ca. 10	Milch, etwas Zucker und Butter in eine Form geben und bei 900 Watt in 7 - 8 Min. aufkochen lassen. Anschließend Grieß zufügen und bei 250 Watt garen. Zwischendurch mehrmals umrühren.
Hirse	125 g	250 ml Wasser	900 Watt 250 Watt	ca. 4 15 - 20	–
Linsen	250 g	500 ml Wasser	900 Watt 250 Watt	ca. 8 15 - 20	Rote Linsen benötigen eine Ausquellzeit von nur 5 - 10 Minuten bei 250 Watt.
Weizen, Gerste, Roggen	100 g	200 ml Wasser	900 Watt 250 Watt	ca. 4 15 - 20	Getreidekörner über Nacht in der angegebenen Menge Wasser einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit garen.
Buchweizen-grütze	125 g	500 ml Wasser	900 Watt	ca. 4	Die Buchweizengrütze in eine Glasform geben und bei 900 Watt in 2 - 3 Min. offen andünsten, Wasser hinzufügen und geschlossen garen.
Grünkern-schrot	100 g	200 ml Wasser	900 Watt	ca. 4	Grünkernschrot mit Wasser geschlossen garen.
Grünkern, Dinkel, Hafer	100 g	150 ml Wasser	900 Watt	2 - 3	Getreidekörner über Nacht in der angegebenen Menge Wasser einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
	200 g	300 ml Wasser	900 Watt	ca. 5	

Garen von Gemüse

Waschen und putzen Sie das Gemüse und bereiten Sie es wie gewohnt zu. Geben Sie pro 100 g Gemüse 1 - 2 EL Flüssigkeit hinzu – bei Gemüsegurken und -zwiebeln, Pilzen und Spinat / Mangold keine Flüssigkeitszugabe – und garen Sie es in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel.
Rühren Sie das Lebensmittel zwischendurch mindestens einmal um und lassen es nach der Garzeit noch etwa 5 - 10 Min. geschlossen stehen. Anschließend das Gemüse nach Geschmack würzen und evtl. etwas Butter zufügen. Bitte verkürzen Sie die Garzeit entsprechend, wenn das Gemüse bißfest bleiben soll.

Gemüseart	Netto-Menge	Flüssigkeitszugabe	Leistung	Garzeit in Min.
Artischocken, 2 Stück	ca. 500 g	5 EL Wasser	900 Watt	9 - 10
Auberginen	ca. 250 g	5 EL Zitronensaft, etwas Butter	900 Watt	ca. 5
Blumenkohl / Brokkoli	ca. 400 g	4 EL Wasser	900 Watt	ca. 7
Bohnen, grüne	ca. 250 g	5 EL Wasser	900 Watt	ca. 9
Chicorée	ca. 500 g	5 EL Wasser, etwas Zitronensaft	900 Watt	ca. 8
Erbsen	ca. 300 g	3 EL Wasser	900 Watt	ca. 4
Gemüsegurken	ca. 500 g	–	900 Watt	5 - 6
Gemüsezwiebeln	ca. 300 g	etwas Butter	900 Watt	6 - 7
Karotten / Möhren	ca. 500 g	5 EL Wasser	900 Watt	ca. 10
Kohlrabi	ca. 400 g	4 EL Wasser	900 Watt	7 - 8
Lauch / Porree	ca. 300 g	3 EL Wasser	900 Watt	ca. 6
Maiskolben, 2 Stück	ca. 600 g	6 EL Wasser, mit Butter bestreichen	900 Watt	ca. 15
Pilze / Champignons	ca. 400 g	etwas Butter	900 Watt	ca. 6
Rosenkohl	ca. 400 g	4 EL Wasser	900 Watt	10 - 11
Rote Bete	ca. 300 g	6 EL Wasser	900 Watt	ca. 12
Schwarzwurzeln	ca. 500 g	5 EL Wasser	900 Watt	9 - 10
Sellerie	ca. 400 g	5 EL Wasser	900 Watt	ca. 9
Spargel	ca. 300 g	6 EL Wasser	900 Watt	ca. 8
Spinat / Mangold	ca. 500 g	–	900 Watt	6 - 7
Spitzkohl	ca. 400 g	6 EL Wasser	900 Watt	ca. 11
Steckrüben / Kohlrüben	ca. 400 g	6 EL Wasser	900 Watt	ca. 8
Wirsingkohl	ca. 400 g	8 EL Wasser	900 Watt	ca. 11

Garen von Fisch

Die Zeitangaben beziehen sich auf Fisch mit Kühlschranktemperatur und können nur Anhaltswerte sein. Lassen Sie den Fisch nach der Garzeit noch 5 - 10 Min. im geschlossenen Gefäß stehen, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann und um durch die Nachgarzeit eine Temperatur von mindestens 72°C zu erhalten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise / Tips
Fischfilet, z. B. Rotbarsch, Seelachs oder Scholle	200 g	600 Watt	3 - 4	Fisch in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel garen. Fügen Sie pro 100 g Fisch 1 EL Flüssigkeit, z. B. Wasser und Zitrone, Brühe oder Wein hinzu.
	400 g	600 Watt	8 - 9	
	600 g	600 Watt	10 - 12	
Fischkotelett, z. B. Lachs oder Dorsch	250 g	600 Watt	6 - 8	
	500 g	600 Watt	9 - 12	
Fisch, ganz, z. B. Forelle, Makrele, Rotbarbe	300 - 500 g	600 Watt	5 - 8	

Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Toast (NN-V359/NN-V320)

Die Zeitangaben sind abhängig von der Temperatur, Form und Struktur des Lebensmittels und können daher nur Anhaltswerte sein.
Bereiten Sie die Lebensmittel wie gewohnt vor, z. B. Fische ausnehmen und ggf. entschuppen und Geflügel mit Gewürzen einreiben. Garen Sie Hähnchenschenkel immer zuerst mit der Hautseite nach unten, bevor Sie das Geflügel wenden.
Die Lebensmittel werden zum Grillen generell auf den Rost gelegt. Stellen Sie zusätzlich einen hitzebeständigen Teller unter den Rost, um die Verschmutzung so gering wie möglich zu halten oder um den Bratensaft bzw. Sud aufzufangen. Einige der hier angegebenen Lebensmittel werden im Zwei-Phasen-Kochvorgang zubereitet.

Lebensmittel	1. Seite		2. Seite		Zubehör/ Hinweise
	Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.	
2 Steaks, medium (ca. 350 g)	■ 3	ca. 10	■ 3	8-9	Rost
2 Nackenkoteletts (ca. 600 g)	■ 3	15-16	■ 3	13-14	Rost
4 Grillwürstchen (400-500 g)	■ 2	9-10	■ 2	8-9	Rost
2 Putensteaks (ca. 400 g)	■ 3	12-13	■ 3	9-10	Rost
2 Hähnchenschenkel (400-500 g)	600 Watt ■ 3	ca. 4 7-8	■ 3	ca. 7	Rost
2 Schaschliks (350-400 g)	600 Watt ■ 3	3-4 10-11	■ 3	10-11	Rost
2 Forellen (ca. 450 g)	600 Watt ■ 3	ca. 2 8-9	■ 3	ca. 7	Rost
4 Frikadellen (ca. 600 g)	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	ca. 13	■ 3	ca. 8	Rost
2 Entenbrustfilets (ca. 500 g)	Grillkombination Grill 3 + 100 Watt	ca. 10	■ 3	9-10	Rost
4 Toast Hawaii	Grillkombination Grill 1 + 250 Watt	7-8	–	–	Rost

Hinweis:
Bitte geben Sie die Leistung und Zeit zunächst nur für die eine Seite und erst nach dem Wenden für die zweite Seite ein.

Auftauen und Erwärmen von tiefgekühlten (TK-) Fertiggerichten

Die meisten tiefgekühlten Fertiggerichte sind bereits mit Zeitangaben für Mikrowelle versehen. Bitte beachten Sie eine Stehzeit (Ausgleichszeit) von ca. 5 Minuten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise/Tips
Fleisch mit Sauce im Kochbeutel, z. B. Königsberger Klopse von Iglo	400 - 450 g	600 Watt	10 - 12	Den Kochbeutel bei 600 Watt ca. 3 Min. antauen, dann die Speise in eine Glasform mit Deckel geben.
Tellergerichte, z. B. Delite von Iglo	350 - 400 g	600 Watt	9 - 11	Die Speisen auf einem Teller abgedeckt erwärmen. Kochbeutel vorher anstechen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
Germknödel	ca. 150 g ca. 300 g	440 Watt 440 Watt	ca. 4 ca. 7	Germknödel kurz unter kaltes Wasser halten und in eine Glasform mit Deckel geben.

Auftauen und Garen von tiefgekühltem (TK-) Gemüse

Die Zeitangaben beziehen sich auf tiefgekühltes Gemüse von -18°C und können nur Anhaltswerte sein. Das Gemüse wird in einem geschlossenen mikrowellengeeigneten Gefäß zubereitet. Rühren Sie das Gemüse während des Garens 1 - 2 mal um und lassen Sie es nach der Garzeit noch ca. 5 Min. geschlossen stehen.

Lebensmittel	Menge	Zutaten	Leistung	Zeit in Min.
Rahm-Spinat	150 g	–	600 Watt	ca. 5
Lauch / Porree	200 g	2 EL Wasser, 1 TL Butter	600 Watt	ca. 7
Rosenkohl	300 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	ca. 12
Kohlrabi	300 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	11 - 12
Junge Brechbohnen	300 g	1 TL Butter, Salz, Bohnenkraut	600 Watt	ca. 12
Goldmais / Erbsen	300 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	7 - 8
Gemüse Allerlei	300 g	–	600 Watt	7 - 8
Blattspinat	300 g	–	600 Watt	ca. 11
Rahm-Spinat	300 g	–	600 Watt	8 - 10
Apfel-Rotkohl	450 g	–	600 Watt	13 - 14
Erbsen und Karotten	450 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	12 - 15
Junger Spinat	450 g	–	600 Watt	ca. 13
Paprikastreifen	500 g	–	600 Watt	ca. 13
Schwarzwurzeln	600 g	6 EL Brühe, 1 TL Butter	600 Watt	ca. 15
Rahm-Spinat	600 g	–	600 Watt	17 - 19
Gemüse plus	300 g	laut Herstellerangabe	600 Watt	8 - 10
Rahm-Gemüse	300 - 450 g	laut Herstellerangabe	600 Watt	9 - 13

Auftauen und Garen von tiefgekühltem (TK) Fisch

Die Zeitangaben beziehen sich auf tiefgekühlten Fisch von -18°C und können nur Anhaltswerte sein. Der Fisch wird in einem mikrowellengeeigneten Gefäß mit Deckel zubereitet. Lassen Sie den Fisch nach Ende der Garzeit noch 5-10 Min. geschlossen stehen, um durch die Nachgarzeit eine Temperatur von mindestens 72°C zu erhalten.

Dickere Stücke Fisch benötigen unter Umständen mehr Zeit zum Kochen. Einige der hier angegebenen Lebensmittel und Speisen werden im Zwei-Phasen-Kochvorgang zubereitet.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	200 - 300 g	900 Watt 600 Watt	3 - 4 3 - 5
2 Forellen	340 g	900 Watt 600 Watt	3 - 4 4 - 6
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	400 g	900 Watt 600 Watt	5 - 6 6 - 7
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	600 g	900 Watt 600 Watt	5 - 6 10 - 12
Fischfilet in Crèmesauce, z. B. von Iglo	250 g	900 Watt 600 Watt	3 - 4 6 - 7
Gefüllte Regenbogenforelle, z. B. von Costa	250 g	600 Watt	8 - 10
Schollenfilet-Röllchen, z. B. von Costa	320 g	600 Watt	10 - 11

Aufbacken von tiefgekühlten (TK) Brötchen (NN-V359/NN-V320)

Die Zeitangaben der Lebensmittel beziehen sich auf fertiggebackene Brötchen (z. B. vom Bäcker) oder industriell vorgebackene Produkte, die bei ca. -18°C tiefgefroren wurden. Legen Sie die Brötchen zum Aufbacken zuerst mit der Oberseite nach unten auf den Rost und wenden Sie sie nach Ablauf der ersten Leistung und Zeit.

Lebensmittel	Menge/Gewicht	1. Seite		2. Seite	
		Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.
Weizenbrötchen	2-4 Stück (á ca. 30 g)	Grillkombination Grill 1 + 100 Watt	2 - 3	Grill ■ 1	ca. 1
Vollkornbrötchen	2 Stück (á 40 - 50 g)	Grillkombination Grill 1 + 100 Watt	ca. 2	Grill ■ 1	ca. 1
	4 Stück (á 40 - 50 g)	Grillkombination Grill 1 + 100 Watt	ca. 3	Grill ■ 1	ca. 1
Croissants	2-4 Stück (á 40 - 50 g)	Grillkombination Grill 1 + 100 Watt	2 - 3	Grill ■ 1	ca. 1
Industriell vorgebackene Brötchen, z. B. von Hatting Bageri oder Harry	2 Stück (á 30 - 50 g)	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	3 - 4	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	ca. 2
	4 Stück (á 30 - 50 g)	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	3 - 4	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	2 - 3

Hinweis:
Bitte geben Sie die Leistung und Zeit zunächst nur für die erste Seite und erst nach Wenden für die zweite Seite ein.

Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK)-Produkten (NN-V359/NN-V320)

Die Zeitangaben der Lebensmittel beziehen sich auf industriell vorgefertigte Produkte, die bei ca. -18°C tiefgefroren wurden. Es sind ausschließlich nur Tiefkühl-Produkte geeignet, die auch im Backofen zubereitet werden können. Nehmen Sie die Lebensmittel grundsätzlich aus der Verpackung. Falls erforderlich wenden Sie die Tiefkühl-Produkte nach Ablauf der ersten Leistung und Zeit. Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben. Einige der hier angegebenen Lebensmittel und Speisen werden im Zwei-Phasen-Kochvorgang zubereitet.

Industriell vorgefertigte TK-Produkte	1. Seite		2. Seite		Zubehör
	Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.	
2 belegte Baguettes (ca. 250 g), z. B. von Iglo	■ 900 Watt Grill ■ 2	3 - 4 4 - 6	–	–	Auf den Rost legen.
2 Knoblauch-Kräuter-Baguettes (ca. 150 g), z. B. von Iglo	■ 600 Watt Grill ■ 3	ca. 3 2 - 3	–	–	Auf den Rost legen.
Pizza (300 - 400 g), z. B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer	■ 600 Watt Grillkombination Grill 1 + 250 Watt	2 - 3 10 - 12	–	–	Auf den Rost legen.
Pizza (ca. 450 g), z. B. von Wagner	■ 600 Watt Grill ■ 3	8 - 9 5 - 6	–	–	Auf den Rost legen.
Pommes frites (ca. 300 g), z. B. von McCain	■ 600 Watt Grill ■ 3	ca. 6 8 - 10	Grill ■ 3	ca. 4	In eine flache, hitzebeständige und mikrowellengeeignete Form legen und diese auf den Rost stellen.
Kroketten (ca. 450 g), z. B. von McCain	Grillkombination Grill 3 + 100 Watt	10 - 12	Grill ■ 3	ca. 7	In eine flache, hitzebeständige und mikrowellengeeignete Form legen und diese auf den Rost stellen.
Röstis (ca. 450 g), z. B. von McCain	■ 900 Watt Grill ■ 3	ca. 5 12 - 14	Grill ■ 3	8 - 9	Auf den Rost legen.
4 Schinkenrösti oder Kartoffelpuffer (240 - 300 g), z. B. von McCain	■ 900 Watt Grill ■ 3	4 - 5 ca. 9	Grill ■ 3	ca. 7	Auf den Rost legen.
2 Cheeseburger, Chickenburger oder Fischburger (280 - 320 g), z. B. von Iglo	Grillkombination Grill 1 + 440 Watt	8 - 9	–	–	Auf den Rost legen.
1 - 2 Frühlingsrollen (150 - 300 g), z. B. von Dr. Oetker	Grillkombination Grill 1 + 440 Watt Grill ■ 3	ca. 6 2 - 3	Grill ■ 3	2 - 3	Auf den Rost legen.
2 Backcamemberts (ca. 150 g), z. B. von Alpenhain	■ 600 Watt Grill ■ 3	ca. 1 ca. 8	Grill ■ 3	ca. 7	In eine flache, hitzebeständige und mikrowellengeeignete Form legen und diese auf den Rost stellen.
2 Zwiebelkuchen oder Quiche Lorraine (ca. 300 g), z. B. von Dr. Oetker	■ 900 Watt Grill ■ 3	4 - 5 ca. 3	–	–	Auf den Rost legen.
Lachsgratin (ca. 250 g), von Costa	■ 600 Watt Grillkombination Grill 1 + 250 Watt	2 - 3 10 - 12	–	–	In eine mikrowellengeeignete, hitzebeständige Auflaufform geben und auf den Rost stellen.
Aufläufe oder Schlemmerfilet (400 - 450 g), z. B. von Delite, Dr. Oetker, Feinkost Käfer	■ 600 Watt Grillkombination Grill 1 + 250 Watt	3 - 5 10 - 14	–	–	In eine mikrowellengeeignete, hitzebeständige Auflaufform geben und auf den Rost stellen.

Hinweis:
Bitte geben Sie die Leistung und Zeit zunächst nur für die erste Seite und erst nach dem Wenden für die zweite Seite ein.

Alphabetisches Rezeptregister

A

Aprikosenknödel 30

B

Bratapfel . . . . . Tips und Tricks
Birnengratin mit Haselnüssen 30

C

Chicorée-Fisch-Auflauf 24
Chili con carne 25

E

Eierstich . . . . . Tips und Tricks
Einmachen, Marmelade . . . . . Tips und Tricks
Erbsencrèmesuppe 22

F

Fischgulasch 24
Fischterrine 21
Fruchtgrütze 30
Fruchtsauce, Süße 29

G

Gambas in Knoblauch-Sahne-Sauce 21
Gebackene Kräuterheringe 25
Gemüsegratin mit Schafskäse 23
Gemüse mit Kürbiskernen 22
Gratinierte Hähnchenbrust mit Spinat 27
Gratinierter Lauch 28
Gratinierte Schnitzel mit Roquefort 26

H

Hackbraten, Überbackener 26
Hackfleischsauce 29
Hähnchenbrust mit Spinat, Gratinierte 27
Helle Sauce 29
Hollandaise Sauce 29
Honighähnchen mit Champignons 27
Hühnerfrikassee 27

K

Käse-Eier . . . . . Tips und Tricks
Kalbsklößchenragout 22
Kartoffelsuppe 22
Kartoffel-Möhren-Gratin 28
Kasseler in Apfelsauce 25
Kräuterheringe, Gebackene 25

L

Lachssteak in Zitronensauce 24
Lasagne mit Pute und Pfirsich 23
Lauch, Gratinierter 28

M

Makkaroni-Hack-Auflauf 23
Marmelade Einkochen . . . . . Tips und Tricks
Milchreis 30
Möhrensoufflé mit Kressesauce 21

P

Putenbrust mit Pilzen 27

Q

Quarksoufflé 30

R

Rahmkartoffeln 28
Rollbraten mit Käse-Kräuter-Füllung 26
Rosenkohlauflauf 23
Rührei . . . . . Tips und Tricks

S

Sauce, Helle 29
Sauce Hollandaise 29
Schellfisch mit Bleichsellerie 24
Schnitzel mit Roquefort, Gratinierte 26
Schokoladenpudding
(aus Puddingpulver) . . . . . Tips und Tricks
Schweinefilet in pikanter Sauce 26
Seelachsfilet mit Kohlrabi 25
Semmelknödel 28
Süße Fruchtsauce 29

U

Überbackener Hackbraten 26

V

Vanillepudding (aus Puddingpulver) . . . Tips und Tricks
Vanillesauce 29
Vanillesoße (aus Soßenpulver) . . . . . Tips und Tricks

Z

Zucchinisoufflé 21

STREICHFÄHIGE BUTTER:
Kühlschrankharte Butter (250 g) wird bei 250 Watt in 30 - 60 Sek. streichfähig.

BUTTER SCHMELZEN:
100 g Butter in einem kleinen Schälchen mit Deckel bei 440 Watt in 1 - 2 Min. schmelzen lassen.

SPEISEEIS CREMIG MACHEN:
Um sehr hartes Speiseeis (500 ml) besser aus der Verpackung lösen zu können, erwärmen Sie es kurz bei 250 Watt in 1 - 2 Min.

MANDELN HÄUTEN:
50 g Mandeln mit 5 EL Wasser bei 900 Watt in ca. 2 Min. zum Kochen bringen, noch etwa 2 Min. stehenlassen und anschließend häuten.

MANDELN BRÄUNEN:
50 g gehobelte Mandeln in ein kleines Schälchen geben und bei 600 Watt in 4 - 5 Min. bräunen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

…ODER AUCH ZUM RÖSTEN FÜR Z.B.:
60 g Pinienkerne bei 600 Watt in 4 - 5 Min., 50 g Kokosraspel bei 600 Watt in 2 - 3 Min., 50 g Sesamsamen bei 600 Watt in ca. 6 Min., 50 g Sonnenblumenkerne bei 600 Watt in 4 - 5 Min., 50 g Brotwürfel (Croutons) mit 30 g Butter (bei 440 Watt in 0,5 - 1 Min. geschmolzen) bei 900 Watt in ca. 4 Min.
Alles zwischendurch mehrmals umrühren.

TROCKENOBST EINWEICHEN:
200 g getrocknetes Obst mit ca. 250 ml Flüssigkeit in eine Schale geben und bei 900 Watt in 3 - 4 Min. erhitzen. Die Früchte haben dann genügend Flüssigkeit aufgenommen, um weiterverarbeitet werden zu können.

KRISTALLISIERTEN HONIG VERFLÜSSIGEN:
500 g Honig bei 440 Watt in 3 - 4 Min. wieder verflüssigen.

TELLER VORWÄRMEN:
Vier angefeuchtete Teller übereinander in das Mikrowellengerät stellen und bei 900 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen.

HEFETEIG GEHENLASSEN:
Teig aus 500 g Mehl bei 100 Watt 5 - 7 Min. gehenlassen.

BLANCHIEREN VON GEMÜSE:
500 g vorbereitetes Gemüse und 50 ml Wasser in einer Glasform mit Deckel bei 900 Watt ca. 5 Min. blanchieren. Anschließend wie gewohnt in Eiswasser tauchen.

SCHOKOLADE SCHMELZEN:
100 g Schokolade in kleine Stücke brechen und bei 440 Watt in 2 - 3 Min. schmelzen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

GELATINE SCHMELZEN:
6 Blatt Gelatine nach Herstellerangabe einweichen. Tropfnaß in ein kleines Schälchen geben und bei 250 Watt in ca. 1 Min. schmelzen lassen.

TORTENGUSS:
Den Tortenguß nach Päckchenangabe in einem kleinen Schälchen oder einem Meßbecher anrühren und bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen, bis er klar aussieht. Zwischendurch einmal durchrühren.

ZUCKER KARAMELLISIEREN:
3 EL Zucker mit 1 - 2 EL Wasser in einem hitzebeständigen Schälchen gut vermischen und bei 600 Watt in 3 - 4 Min. karamellisieren lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

SCHOKOLADENPUDDING / VANILLEPUDDING:
1 Paket Puddingpulver nach Angabe mit 500 ml Milch und Zucker verquirlen. Bei 900 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals kräftig rühren.

VANILLESOSSE:
1 Paket Vanille-Soßenpulver mit 300 ml Milch und Zucker verquirlen. Bei 600 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch umrühren.

BRATAPFEL:
1 Apfel (ca. 200 g) waschen, das Kerngehäuse ausstechen und z. B. mit Rosinen füllen. Auf einen Teller setzen und bei 600 Watt in ca. 5 Min. garen.

MARMELADE EINKOCHEN:
500 g Früchte waschen, putzen und evtl. kleinschneiden. Mit 200 g Gelierzucker Extra in einer Glasform geschlossen bei 900 Watt in 9 - 10 Min. erhitzen und aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren. In Gläser füllen und wie gewohnt verschließen.

KÄSE-EIER:
Zwei Eier in ein Trinkglas gleiten lassen und das Eigelb mit einer Nadel mehrmals einstechen. Würzen, mit Kräutern und einer dicken Schicht geriebenem Käse bestreuen. Bei 440 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen.

RÜHREI:
4 Eier mit 8 EL Milch, Kräutern und Gewürzen verquirlen. Bei 440 Watt in ca. 7 Min. stocken lassen. Zwischendurch umrühren und mit einer Gabel zerpflücken.

EIERSTICH:
Zwei Eier mit 8 EL Milch, Salz und Muskat verquirlen und in zwei leicht gefettete Tassen geben. Bei 440 Watt in ca. 4 Min. stocken lassen. Anschließend stürzen und in kleine Würfel schneiden.

GLÜHWEIN:
Rotwein mit Zimt und Zucker nach Geschmack, 2 Gewürznelken und 1 Zitronenscheibe in ein hitzebeständiges Grogglas mit Stößel geben und bei 900 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen.

Matsushita Electric UK
Wyncliffe Road
Pentwyn Industrial Estate
Cardiff, CF23 7XB. UK

E 00035F41GP
M0801-1
Printed in the UK